

2023.3

皆様に
元気と笑顔が
届きますように

3月

料金後納

ゆうメール



3月の満月 7日
3月の新月 22日

R5.3



自然薬・漢方・健康相談

青木薬局

岐阜市加納新本町2-28

TEL 058-275-3132

風が強い日が多くて、まだまだ寒いですね。

昨年は何度も行った梅林公園に、今年はまだ行けていませんが、

出勤前に寄る加納天満宮の梅は、咲き始めています。

この季節になると、受験を控えた学生や家族が多く、絵馬も増えていきます。

夢が叶うといいな～

コロナ感染者が少なくなり、規制も緩んできました。

寒さと規制でガチガチだった体も心も、ゆったりと広げていきたいですね～

毎年恒例！！

フラワーセール開催

お買い上げ1,000円ごとに補助券

5,000円ごとに交換券をお渡ししてます。

お花の交換は、3月17、18、19日です。

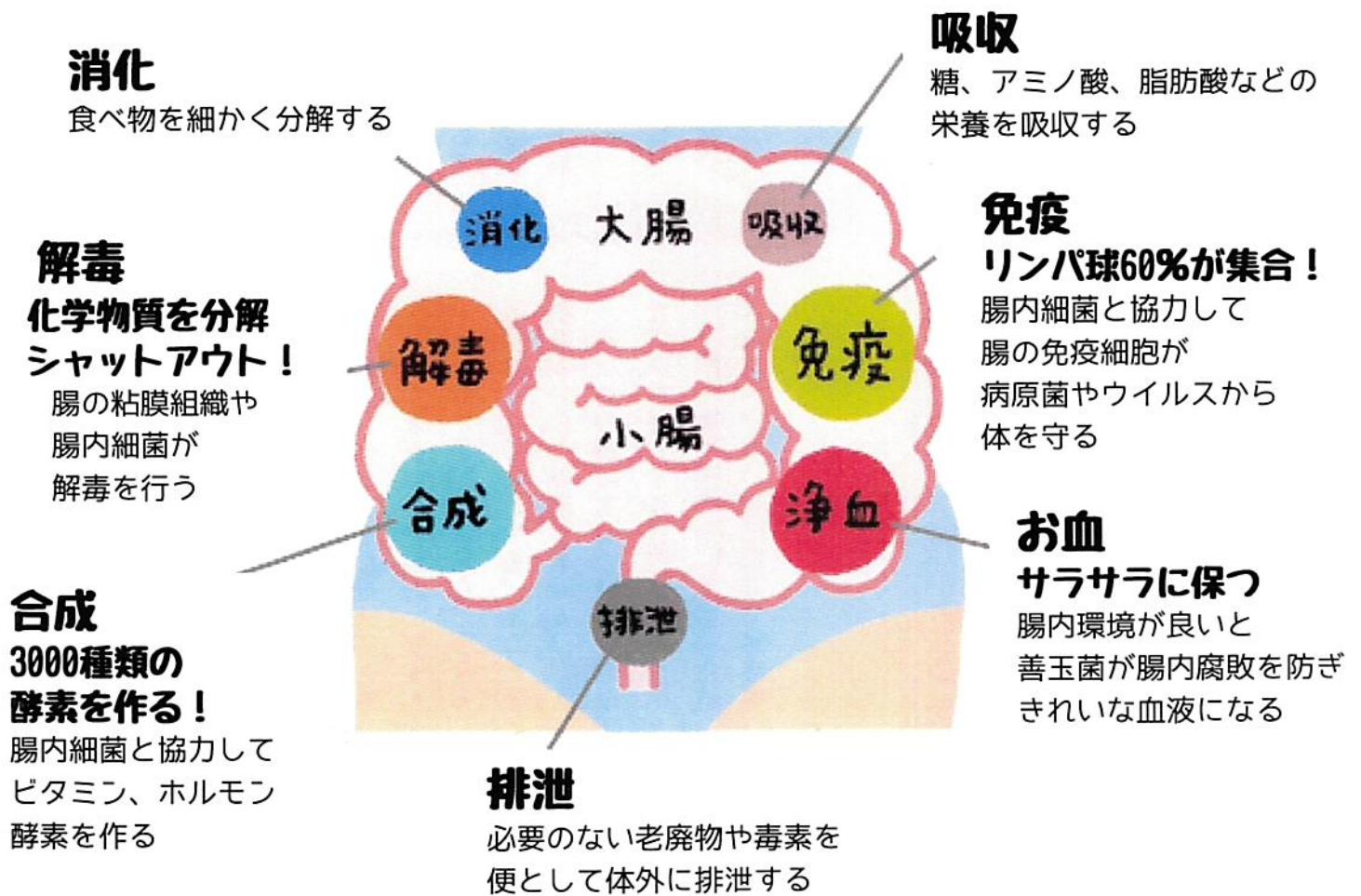
当日のお買い上げもOKです。

小牧に住む 大学時代の友人が、古い蔵を改装して カフェを始めたこと
 聞いて、同級生と一緒に オープン視察に行ってきました。
 米粉のケーキや イチゴのムースなど、日替りの手作りデザートとコーヒー、紅茶
 なども おちついて、あたたか〜い雰囲気のお店で リラックス ③
 親の世話もあるので 週に2.3日だけと とても 楽そうでした。
 久しぶりに会った 同級生も、薬剤師として、調剤薬局を 経営して
 パートで 働いていたり、孫の世話... 親の介護... と みんも、それぞれ
 頑張っている。
 私達も大学を卒業してから、調剤薬局が 急増... ドラッグストアも
 さらに 新型コロナの流行... と この業界、激変してきました。そして
 コーヒーも.... かなり 変化した (笑)
 そんな中でも、お互いに 気を付けて、働こうね〜 (笑) と
 元気も もらった 1日でした!

3 月 の 予 定

日	月	火	水	木	金	土
2/26	27	28	3/1	2	3	4
研修会	フラワーセール交換券配布中 (3/17・18・19お花交換)					
5	6	7	8	9	10	11
研修会		満月	フラワーセール交換券配布中			
12	13	14	15	16	17	18
休	フラワーセール交換券配布中				お花 交換日	お花 交換日
19	20	21	22	23	24	25
お花 交換日		春分の日	新月			
26	27	28	29	30	31	4/1
研修会						

『腸』は何をしているの？



『腸内環境』が悪くなる原因は？

- ① 食生活の変化（油・肉の増加、新鮮なもの・発酵食品の減少）
- ② 加工食品・冷凍食品・コンビニ食の増加（保存剤・食品添加物の増加）
- ③ 抗生剤の頻繁な服用（小さい頃から風邪や発熱で必ず処方）

『腸内環境』良くするためには

善玉菌を直接腸に届けて悪玉菌の活動を抑える

（プロバイオティクス）

乳酸菌・ビフィズス菌、酪酸菌など



善玉菌を増殖活性化し腸内環境を整える

（プレバイオティクス）

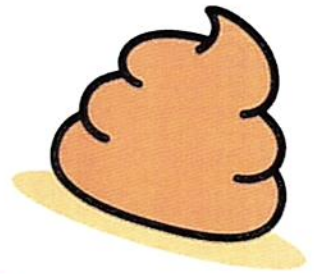
食物繊維、オリゴ糖など



始めませんか? 『腸活』

食事では不足がちな食物せんい（レタス1個分）
ビフィズス菌、乳酸菌などの善玉菌100億個
善玉菌のエサになるオリゴ糖配合

ウンチどっさり



クランベリー味で
飲みやすい

『イサゴールプラス』

60包 ¥7,560



『ラクシュミラブル』

60包 ¥7,560

100種類の野菜・果物等の
植物発酵エキス、
食物せんい、オリゴ糖、
プロポリス、田七人参エキス配合
ペースト状で飲みやすい
食欲のない方、
お腹の調子を崩しやすい方に



『百酵』

10包 ¥3,888

50種類の野菜・果物等の
植物エキス発酵熟成飲料

60mlで
180kcal

胃腸を休め
大掃除
『酵素断食』
にも

梅・レモン
ショウガ漬けが



『クオリ酵素』

900ml ¥8,640

歩くのが
遅くなった

去年より
体重が減った

疲れやすく
なった

固いものが
かみ切れない

何でもない所で
つまずく

ちょっとした汁物で
むせることがある

骨・筋肉が弱っているかも？

骨筋肉の栄養補給で

歩ける！動ける！体作りを



食事でタンパク質（肉・魚・卵・豆）を摂っても、消化力が弱いと吸収できません。『コンクレバン』は、消化済みのアミノ酸になっているので、効率よく摂取できます。筋肉、血液の原料！

天然アミノ酸
『コンクレバン』

500ml 3,190円
500mlX3 8,580円



ココア味のプロテイン！
牛乳と混ぜて飲めば、
とっても美味しい！！
1袋で、タンパク質が約10g
ビタミン・ミネラルも摂れる！

『B・Base』
30袋 10,800円



カロリーが気になる方にもOK！
糖、カフェイン、アルコールゼロ！
1本2.5kcal
筋肉補強に効く
アミノ酸BCAA配合

天然アミノ酸
『コンクレバンキュア』
30ml x 10本 3,278円



イオン化された
液体タイプだから
吸収が早い！
効果も早い！
鉄も配合！

『バイランCaII』
500ml 3,080円
500mlX3 8,140円



よく分かる！「認知症のはなし」

65歳以上の3人に1人が 認知機能障害！？

皆さんはご存じですか？

既に65歳以上の3人に1人が何らかの認知機能障害になっています。認知症患者数も現在は65歳以上の5人に1人。2060年には3人に1人は認知症になると言われています。



～認知症症状の早期発見～

次の症状があれば認知症のサインです。(家族が作った「認知症」早期発見の目安より改編)

①物忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりの電話の相手の名前を忘れる。
- ☐ 同じことを何度も言う。
- ☐ しまい忘れ、置忘れが多い。
- ☐ 財布などを盗まれたと疑う。



②判断力の衰え

- ☐ 料理や計算などのミスが多くなった。
- ☐ 新しいことが覚えられない。
- ☐ 話のつじつまが合わない。
- ☐ TVの内容が理解できない。



③時間と場所が 分からない

- ☐ 約束の日時、場所を間違える。
- ☐ 慣れた道でも迷う。



④人柄が変わる

- ☐ 怒りっぽくなる。
- ☐ 気遣いが出来なくなる。
- ☐ 失敗を人のせいにする。



⑤意欲がなくなる

- ☐ 不安感が強い。
- ☐ 下着を変えなくなり、身だしなみに構わない。
- ☐ 趣味に興味がなくなる。
- ☐ 何をやるにも億劫。



まだ間に合う！

早めの対策を！

MCI(軽度認知障害)時期に予防！

MCI(軽度認知障害)を放置しておくと、1年で10%、5年で40%の確率で認知症に移行すると言われています。しかし、MCIの時期に早期発見すれば、14～44%は正常に回復され、また回復できなくとも、その状態を悪化させずキープすることが可能です。

★予防で大切なこと★

【食事】 魚油などの良質のアブラや抗酸化作用のある緑黄色野菜。



【運動】 全身的な有酸素運動（ラジオ体操など）。

【睡眠】 過眠、睡眠不足を避ける。7～8時間がベスト。

60分以上の昼寝は逆効果。



【楽しめる趣味】 旅行、料理、音楽など継続出来る趣味を持つ。

認知症には下記のような種類があります。 ※カッコ内は認知症の中での割合

●アルツハイマー型認知症（約6割）

初期段階から記憶障害が見られ、約束の忘れ、食事などの行動の忘れ、無気力になる等の症状が表れる。

●脳血管型認知症（約2割）

記憶障害よりも判断力の低下が特徴。意欲低下が進行し、夜間に情緒や気分の異常が突然引き起こされる。

●レビー小体型認知症（約1割）

初期段階から手の震え等パーキンソン病に似た症状が表れる。他の認知症に比べ具体的な幻想、幻覚が認められる。

●前頭側頭型認知症（約0.1割）

反社会的行動や暴力的言動など性格の変化が見られる。また、毎日同じものを着続けるなどの帯同的行動がある。

今年の

花粉は

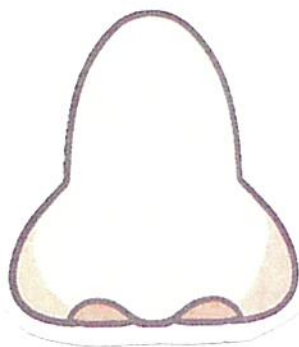
去年の

2倍!



スツキリ

快適!



つまり

解消!

速効性があって
眠くなりにくい!

口が渇きにくい
7才から服用できます。

漢方薬配合鼻炎薬

『ホロビエン錠』

36錠 1,430円
90錠 2,860円
300錠 5,698円

慢性・急性
症状によって服用量調整

カプセルタイプで
5才から服用できます。

予防対策に!

『ホロビスキン』

45カプセル 2,376円
240カプセル 8,580円