

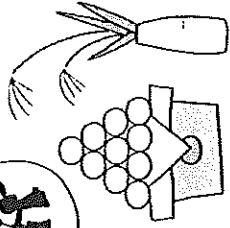
2016・9

皆様に

元気と笑顔が
届きますように

料金後納

ゆうメール



9月の満月 17日

9月の新月 1日

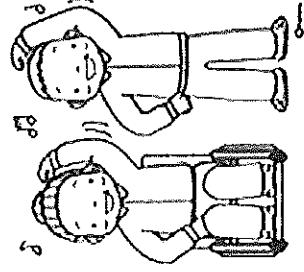
H28. 9



青木薬局

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1

Tel 275-3132



蒸し暑い夏！！

元氣にお過ごしでしたか？

まだまだ、暑さは続きそうです。夏の疲れも出てくる頃です。

水分や冷たい物の摂り過ぎで、胃腸はバテ気味！

暑さとクーラーの温度差で、心臓もバテ気味！

長期の休みの疲れで、脳もバテ気味！

秋の楽しみをしっかりと満喫できるよう、体調を整えていきましょうね。

9月19日は、『敬老の日』

おじいちゃん、おばあちゃんに、

『元氣に長生き！』『足腰ゲンキ！』サプリメントの

プレゼントはいかがですか？

『リオ！オリンピック！！』

日本選手の皆さんの活躍、すごかったですね～
世界地図の中で、とっともとっても小さい日本。
約200の国が参加する中で、メダルを取る選手が何人も出るなんて！
本当にすごいこと！！ 選手の皆さんの競技を終えた後のインタビューでは
応援してくれた周りの人々に感謝の言葉が溢れていましたか
いえいえ、頑張ったのはあなた方で、

本当に感動をありがとうございます～と言いたいですよね。

9月から始まる『パラリンピック』、そして、4年後の
『東京オリンピック・パラリンピック』本当に楽しみにしています！！

皆さん！『スペシャルオリンピックス』って、ご存知ですか？

知的障がいのある人達のスポーツの祭典だそうです。

今年の冬は、2月に新潟で行われました。

スポーツの世界は結果主義です。教育もそうかもしれません。

成績のいい子は評価されますが、どんなに努力しても結果が出なければ
努力は無視されてしまう。そんな価値観があります。

だから、前に進もうとするとときに、ちよっと時間がかかってしまう

障がいのある人たちは、社会にとってお荷物のように扱われてきました。

『スペシャルオリンピックス』の考え方は、

『昨日より今日、今日より明日』と、1人1人が自分の目標に向かって

勇気をもって挑戦し、諦めず最後まで頑張り続ける、その過程を称える。
だそうです。

いろいろな競技があり、毎回、感動のチャレンジがあるそうです。

いつか、見る機会があればと思っています。

汚れた

肝臓

を

大そうじ

しませんか？

『三七人参』は、

肝臓の血流を改善すること

肝臓の大そうじをしこめます。

お酒をよく飲む方、肝炎、脂肪肝の方

心配な方にはオススメです。

提携農家による栽培

高品質 三七人参 100%

『気元』

6粒 152円

¥8640,-

疲れた

肝臓

に

栄養補給

しませんか？

『アミノ酸』は、

お酒やストレスでダメージを受けた

肝臓の栄養となり、再生を進めます。

ストレスを感じる、だるさ、疲れ

と肌荒れにはオススメです。

天然アミノ酸

『

コンクレバン』

1本 ¥3132-

3本 ¥8424-

『頭痛』って、つらいですよね！



「私は、頭痛持ちなの。」

「頭痛がひどくて、吐き気までした。」

当店でも、頭痛剤を買われるお客様は、多くいらっしゃいます。特に、いつも「お徳用」をお求めになる方も、少なくありません。

頭痛にもいろいろなる種類と原因があります。が、痛みがひどくて

「頭痛外来」にかかれる方の半数近くが、頭痛薬の間違った飲みすぎによる『**薬物乱用頭痛**』と聞いて、ドキッとされる方も多いと思います。

あなたは、『薬物乱用頭痛』ではないですか？

- * 特定の部位でなく、頭全体にズキンズキンと痛む。
- * 頭痛発作が1ヶ月に15日以上あらわれる。
- * 無気力、悪心、そわそわ、記憶障害、集中困難、うつ傾向、快感消失などの症状がある。
- * 頭痛薬を同じ量飲んでも、効果が得られなくなる。
- * 薬を飲みたいという欲求があり、量が増えていく。
- * 少しの身体的、精神的なストレスで、頭痛が起こる。

思い当たる方は、要注意です！！

精神的なストレスはもちろん

今の季節は、クーラーの入った部屋と

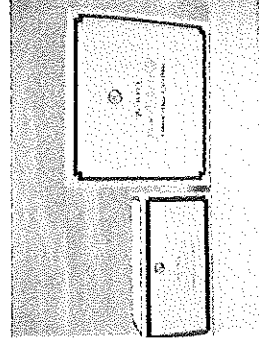
屋外の暑さの温度差も身体的なストレスに

なります。そんなストレスが原因での

頭痛に、、、

『**BE WELL ハートレーン**』

1回分 ¥360〜



薬の正しい選び方・飲み方はもちろんですが、

頭痛の引き金となる首や肩の筋肉を鍛え、血行をよくする体操

『**頭痛体操**』で、頭痛予防をすることも、薬を減らすために効果的です。

裏面を参考に、毎日行ってみてはいかがでしょうか？

「頭痛外来」で1万人を治した

陳内脳神経外科クリニック院長 陳内敬文先生の著書

「頭痛薬をやめよう。頭痛を治そう」のやり方

首のアプローチ体操

1 右の首筋を伸ばす

頭を傾けずそのままつゝ前を向いた姿勢から、15～20秒、息を吐きながらゆつくりと左手で頭を真横に引く。1回×1セット。



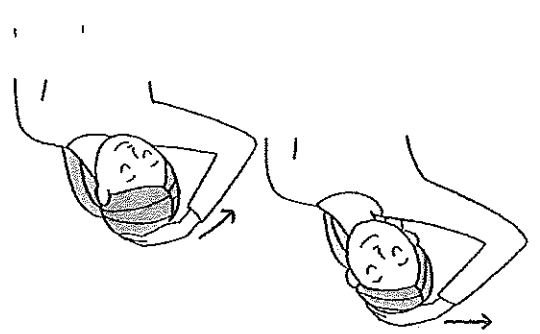
2 右後方の首筋を伸ばす

左手を頭の右斜め後ろ側に当て、15～20秒、息を吐きながらゆつくりと左斜め前に引く。1回×1セット。



3 左の首筋、左後方の首筋を伸ばす

①～②の体操を今度は右手を使って反対側で行う。



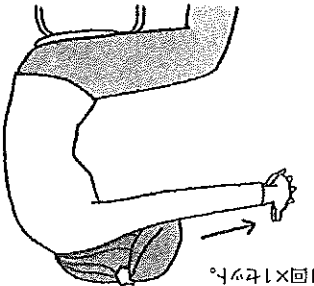
4 右肩周辺の筋肉を伸ばす

右腕を左斜め前に伸ばし、左手で右肘の辺りをはさみ、右腕を胸の方に引き寄せ、15～20秒維持する。1回×1セット。同じように左側も行います。



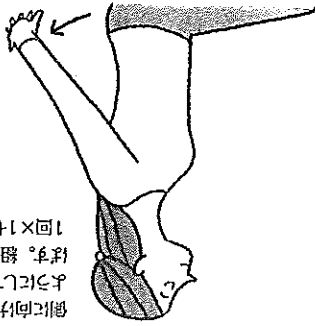
5 肩と背中筋の筋肉を伸ばす

息を吸い込みながら両手を前で組み、息を吐きながら頭を腕の中に入れて手の甲を前方に突き出し、15～20秒伸ばす。1回×1セット。

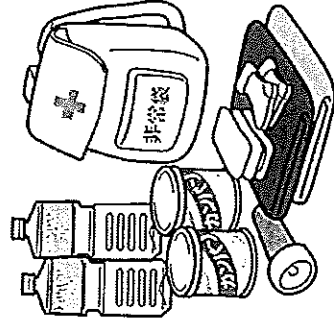


6 肩や胸の筋肉を伸ばす

両手を後ろで組み、手のひらは自分側に向ける。顔は少し斜め上を見るようにして胸をそらし、15～20秒伸ばす。組んだ手を体から離していき。1回×1セット。



9月9日は、救急の日 非常食に、



大高酵素『クオリ酵素』

いつ起こるかわからない災害！

救援物資の食事は、栄養バランスが悪く、お腹はふられても、元気が出ません。
震災によるストレスで、胃腸の調子も悪くなります。

そんな時の非常食に、胃腸に負担をかけず、いろいろな栄養素を含んだ
大高酵素『クオリ酵素』は、最適です。

その上、『クオリ酵素』には、賞味期限がありません。封を切らなければ
30年でも、50年でも保存できます。

『備えあれば憂いなし！』『一家に一本！クオリ酵素』

『クオリ酵素』 900ml ¥8,640
50ml ¥864

毎年恒例！大人気の

『生姜酵素』予約受付中～②

ほっかほっか おいしし〜い

クオリ酵素 2本分
¥17,900.-

9月28日までにご予約ください！
出来上がりは 10月20日予定です！

当店では、

お肌が弱い方が、安心して使えることはもちろん

お肌の悩みに有効な化粧品を、お密さまに使っていただけよう

皮膚科医が開発、又は、研究機関でのデータがしっかりとした

優れたものの化粧品シリーズを、取り扱っております。

毎日使う化粧品！！

お肌のお悩み、使用感のお好みに合わせて、お選びくださいね！

MD化粧品

あの『SK II』を開発した皮膚科医

石井禮次郎が監修した**ハーブ系**の

化粧品です。

肌に優しいのはもちろん、シミ、

はりなどの予防とケアの両方を

考えたものです。特に

クレンジングは、芸能人の愛用者も

多い優れたものです！

NOV化粧品

皮膚科医オススメの1品！

お悩みに合わせて、敏感肌、

ニキビ肌、アトピー肌のシリーズが

あります。

スキンケアはもちろん、メイクも

揃っております。

ドゥーエ化粧品

皮膚科医オススメの1品！

お肌に優しく、簡単シンブルケア

赤ちゃんのスキンケア用の

BABYシリーズもあります。

大高酵素化粧品

植物酵素エキス配合の化粧品です。

『**酵素の力**』で、汚れを取るのには

もちろん、お肌への浸透率も高い

のが特徴です。

『オールインワン』タイプの

『**スーパージェル**』は、

あれこれ使うのが苦手な方にも

とっても人気です！

コラーージュ化粧品

持田製薬が開発。

バリア機能を高めるため

開発したうるおい成分を配合

しています。

臭いは気になる方に

『フルフルシリーズ』が人気！

オリーブ化粧品

日本で唯一、海外に

オリーブの**自社農園**をもっている

から作れる、リーズナブルで

上質なオリーブ油配合化粧品です。