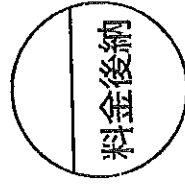
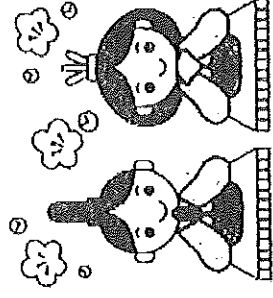


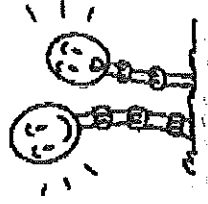
2016・3

皆様に

元気と笑顔が
届きますように



ゆうメール



H28. 3



青木薬局

本店 岐阜市金園町1-4

Tel 263-1193

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1

Tel 275-3132

3月の満月 23日
3月の新月 9日

今年は、インフルエンザや胃腸風邪の流行が遅く、
2月には、岐阜でも、あちこちの学校で、学級閉鎖や学校閉鎖になるほど！！
皆さん、ご家族の方は、大丈夫でしたか？

最近よく聞くのは、病気の治りが悪い、病気後に体力・食欲が戻らないという
ご相談。 これには、普段からのケアが1番大事です！！

ストレス、加齢によって落ちる免疫力や体力を補うケアが

やっぱり大切ですね！！

7ヶ月セール実施中！！



ただ今、お買い上げ500円ごとにお花交換補助券、
5000円ごとに交換券を

お渡ししております。

お花の交換は、3月17日（木）・18日（金）です！！

補助券・交換券を集めて、ご来店くださいね！

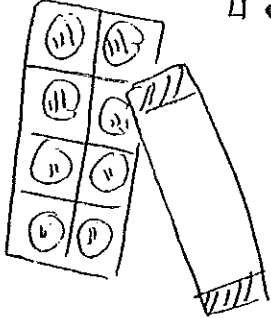
「アスタキサンチン」は、健康に良い成分です。

成分
「コリン」

脳神経線維を太く

神経伝達物質を増やし
脳を元気にします。

「アスタキサンチン」



48粒 ¥8640
14粒 ¥194
1粒 ¥97
96粒 ¥8640

「アスタキサンチン」は、健康に良い成分です。

不眠、イライラ、幻覚、精神科

の薬、飲んだら「アスタキサンチン」

は、目を覚まして

たり、神経の薬を減らす

体が軽くなります。

「アスタキサンチン」

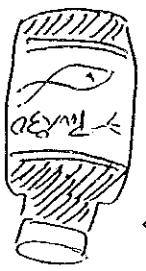
成分
「EPA・DHA」

脳細胞(特に海馬)に含まれる油です。

脳神経安定は、血流を

良くし、ストレスを下げます。

「アスタキサンチン」は、健康に良い成分です。



「EPA・DHA」

180粒 ¥532

「アスタキサンチン」は、健康に良い成分です。

薬を飲んだら「アスタキサンチン」

感じます。「アスタキサンチン」

は、目を覚まして

たり、神経の薬を減らす

体が軽くなります。

「アスタキサンチン」は、健康に良い成分です。

薬を減らす「アスタキサンチン」

は、目を覚まして

体が軽くなります。

認知症の危険度チェック

認知症に最も深く関わるのは、毎日の暮らし方、つまり生活習慣が挙げられます。脳は「油の器官」であるため、特に毎日の食事から摂取する「油の質」が大切であると考えられます。食生活を中心とする毎日の暮らし方から、あなたの認知症の危険度をセルフチェックしてみてください。

<あてはまる項目にチェックをつけましょう>

- Q1 ファーストフードやコンビニの弁当、惣菜をよく利用する。
- Q2 スーパーなどで売られている市販のパン、菓子パン、菓子類を良く食べる。
- Q3 揚げ物が好きで、油の二度使いなどで唐揚げ、フライ、天ぷらを良く作る。
または惣菜店の揚げ物を良く利用する。
- Q4 魚を余り食べない。
- Q5 野菜を余り食べない。
- Q6 インスタント食品やスナック菓子を良く食べる。
- Q7 オリーブ油や亜麻仁油は余り利用せず、サラダ油キャノーラ油を使っている。
- Q8 コーヒーや緑茶を飲む習慣がない。
- Q9 マーガリンの利用が習慣になっている。またはパンや菓子作りにショートニングやパーム油を使っている。
- Q10 毎食のように満腹になるまで食べてしまう。
- Q11 毎日のようにお酒を飲み、酔うことが多い。
- Q12 肥満体型である。または、メタボの診断基準に当てはまる。
- Q13 糖尿病である。または、血糖値が高めだ。
- Q14 運動習慣がなく、毎日の歩く距離・時間も短めだ。
- Q15 睡眠時間が6時間以下である。または、目覚めがスッキリせず、日中にぼんやりしていることが多い。
- Q16 喫煙習慣がある。
- Q17 ストレスが多く、心身の疲れがとれない。
- Q18 趣味がない。または、心から楽しいと思えることが殆ど無い。
- Q19 人に会って話す機会が減ってきている。
- Q20 「新しい」「初めてだ」と思える体験が減っている。



点

(1問1点で計算)

何点だったかな？

※判定の目安と解説は、



<認知症危険度チェック - 判定の目安>

★3点以下の人

生活習慣から認知症になる危険度は今のところ低いようです。しかし、食生活の変化や加齢によって、リスクは高まります。現在の良い生活習慣を続けながら、油を変えるケアも取り入れ、早めに認知症予防を始めましょう。

★4～8点の人

自覚症状がないまま、脳の萎縮などが進み、認知症予備群になっている可能性があります。油の摂り方をはじめとする食習慣、生活習慣を改善し、今から認知症予防を始めましょう。早く始めるほど効果が高いです。

★9～13点の人

認知症予備群になっている可能性が高いです。今すぐ毎日摂っている油を見直すなど、リスク要因をできるだけ減らし、ボケない習慣を身につけましょう。油の摂り方の改善など、できることから脳の機能を活性化させ、認知症の発症を防ぎましょう。

★14点以上の人

認知症になりやすい危険な生活習慣です。栄養療法などに理解のある医療機関で検査、診断を受けることをお勧めします。同時に油の摂り方と生活習慣を変えて、今すぐケアを始め下さい。

<認知症危険度チェック - 解説>

Q1 ファーストフード、コンビニやスーパーマーケットの弁当や惣菜には、摂り続けると脳の機能低下を招く油が多く含まれています。

Q2 工場で大量生産される市販のパン、菓子パン、菓子類には、トランス脂肪酸を含む油が使われ、頻繁に食べ続けると認知症や動脈硬化が進行します。

Q3 油を再利用すると、酸化した油を多く含む料理となります。それが体の中で活性酸素となって脳の神経細胞を傷つけます。

Q4 魚には認知症を予防する天然の油が豊富です。

Q5 ボケない脳を作るには、良質の油を摂ることに加え、体内の活性酸素を減らす抗酸化成分を摂ることが大切。抗酸化成分は野菜に多く含まれています。

Q6 インスタント食品やスナック菓子は脳の機能低下を招く油が含まれます。

Q7 同じ油でもオリーブ油や亜麻仁油には認知症を防ぐ脂質と抗酸化成分が豊富です。

Q8 コーヒーや緑茶には認知症予防となる成分が含まれています。但し摂り過ぎに注意。

Q9 マーガリンとショートニングにはトランス脂肪酸が大量に含まれています。

Q10 過食は肥満、メタボ、糖尿病(高血糖)を招き、脳の神経細胞にも悪影響を与えます。Q11 お酒を多量に摂取し続けると、脳の萎縮に繋がります。

Q12 Q10と同様に肥満やメタボは認知症の危険要因の一つです。

Q13 糖尿病や高血糖は、認知症になりやすいという調査報告があります。

Q14 運動不足は認知症の原因の一つです。

Q15 睡眠不足や熟睡感が得られない状態が続くと認知症を発症しやすくなります。

Q16 喫煙は体内に活性酸素を発生させ、脳の神経細胞を破壊します。

Q17 過度のストレスは、コルチゾールなどのホルモン分泌が増え、神経細胞を攻撃します。

Q18 趣味や毎日の楽しみを持つている人は、認知症発症の確率が低くなります。

Q19 人との交流が多いほど、脳が活性化されて認知機能が高まります。

Q20 年齢を重ねても、脳は新しい刺激を受けると元気になります。



『臭い』の原因いろいろ！！

★ **胃腸が原因**
 胃酸の出過ぎ、脂っこい物の食べ過ぎ
 腸内環境の乱れ、便秘、下痢

★ **肝臓が原因**
 お酒の飲み過ぎ
 ストレスによる肝臓の解毒力の低下

★ **女性ホルモンが原因**
 女性ホルモンの減少による影響

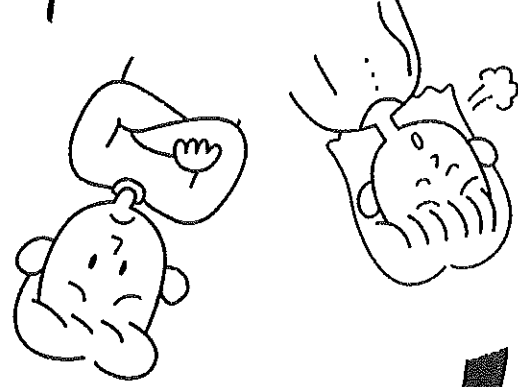
★ **皮膚が原因**
 皮脂の出過ぎ、不衛生

★ **口腔内が原因**
 虫歯、歯周病などの口腔内の不衛生

原因に合った解決法があります！ご相談ください！



おしさんたけし「かわいい」
 若い方も、PJM-女性も...



原因におじ 臭いも異なり
 原因におじ 解決法も異なり

おじさんたけし「かわいい」