

つぼみつうしん



第12号

平成24年 夏



〒869-1108

菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7

Tel 096-201-8660

Fax 096-201-8661



文責: 小田久美子



紫外線に注意



紫外線は3月頃から多くなり、5月～8月がピークとなります。
また、1日のうちでも午前10時から午後2時頃までが最も多くなります。

また、曇りや雨の日でも、紫外線は降り注いでいますので、決して安心ではありません。

UV-A

波長の長い紫外線。
肌の弾力やコラーゲンにダメージを与え、シワやたるみなど、肌の老化を引き起こします。

UV-B

波長の短い紫外線。
肌が赤くなる炎症(日焼け)を起こし、シミやソバカス、肌の乾燥の原因となります。



つぼみ調剤薬局では、敏感肌や赤ちゃんでも使えるやさしいスキンケア商品を取り扱っております。
薬剤師にご相談下さい。

いつまでも若々しい肌のために

紫外線対策をしっかりと！



たくさん食べたい生野菜



1日に必要な野菜はどのくらいでしょう？

両手にこんもり野菜がのるくらい、400gが基準です。

野菜にはビタミンや無機質が多く含まれていますが、熱や水に長時間浸すことで失われてしまいます。

夏は生野菜がおいしい季節。
新鮮な野菜を生で多く摂りましょう。

心臓に疾患のある方はK(カリウム)不足が影響を与えることも少なくありません。

生野菜をたくさん食べましょう。



運動しませんか？



運動、特に有酸素運動は心肺機能を高め、骨粗しょう症も予防できます。合志市在住の鈴木先生がインストラクターをさせていただきます。見学・体験もどうぞ。

日時: 毎週水曜日午後8:00～午後9:00

場所: パークドーム2Fスタジオ(ジムの隣)

受講料: 入会金なし 1回 500円のみ



エアロビックスです。お気軽に参加を！



ご存知ですか？在宅



「自分らしい生き方をしたい」「無駄な延命治療は受けたくない」「家族との時間を持ち、住み慣れた我が家で暮らしたい」
様々なニーズが今は多くなっています。

老々介護で体力的・精神的にギリギリのご家族など、核家族が進み、ご近所付き合いも希薄な中、お困りの方も多いのではないのでしょうか？

医療のしくみで在宅という制度があります。
医師・看護師・ケアマネージャー・薬剤師・理学療法士など、多種多様な職種がチームとなり、支えます。



お困りの方は
つぼみ調剤薬局でも
承ります。
遠慮なくご相談を



暑さに負けない体づくりを



早めに暑さ対策をおこないましょう！
体力に合わせてうっすら汗ばむ程度の運動を今のうちからおこないましょう！

1日30分の運動を週に4回程度

1ヶ月程度続けてみて下さい。

汗をかくための自律神経の反応が早まります。
また、運動のあとは牛乳などの乳製品をとるとさらに効果的です。

