



平成29年3月1日作成・発行

～おしらせ～

日本の新たな国民病！**ロコモティブシンドローム**(略称:**ロコモ**、和名:運動器症候群)は、足腰など運動器の障害のために「立つ」「歩く」など移動する能力が低下した状態のことです。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります…。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです！



「ロコモチェック」をしてみましょう！

- 家の中でつまずいたりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 15分続けて歩くことが出来ない
- 青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰ることが困難
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしが困難

※1つでも当てはまるとロコモ注意です。

たった10分プラスするだけ！ プラステン

毎日の生活に「+10」の習慣を！

- ① 歩幅を広くして速く歩く
- ② 自転車や徒歩で通勤する。
- ③ 地域のスポーツイベントに参加する
- ④ エスカレーター・エレベーターではなく階段を使う
- ⑤ テレビを見ながらストレッチ
- ⑥ 仕事の休憩時間に体を動かす
- ⑦ いつもより遠くまで散歩に行く
- ⑧ 掃除や洗濯はキビキビと
- ⑨ 近所の公園や運動施設を利用する
- ⑩ 休日には外出を楽しむ



●●OTC紹介●● 【マグマ温泉】

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあればご相談下さい(∇)

ゆったり、ほっこり温泉気分で心と体をリフレッシュ！

別府



※マグマオンセンの粉末



源泉：別府海地獄



「マグマオンセン別府(海地獄)」は「地獄巡り」で名高い大分県別府海地獄温泉のお湯を噴霧乾燥した粉末や香料等を配合した浴剤です。優雅な香りともリンブルーのお湯は身体を芯から温め、1日の疲れをとり去ります♪

【効能】

疲労回復、神経痛、リウマチ、うちみ、肩こり、くじき、しもやけ、痔、腰痛、冷え症、あせも、ひび、あかぎれ、荒れ性

【5包入】 ¥490
【30包入】 ¥3,000



●●食事療法レシピ●● 【きのこ丼】



* 1人分の栄養価データ *

- エネルギー/445kcal
- 塩分/2.8g



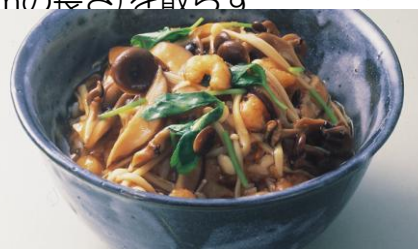
【作り方】

- ① 生しいたけは干切り、しめじは小房に分け、えのきたけは半分に切る
- ② むきエビは、背わたを取る
- ③ 鍋に<A>を煮立て、①を加えて煮る
- ④ ③に②も加えて水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をのせて、三つ葉(2cmの長さ)を散らす



こんな傾向の方にオススメ

●●肥満・疲労・肌荒れ●●



【材料】(2人分)

- 生しいたけ…2～4枚
 - しめじ…50g
 - えのきたけ…50g
 - むきエビ…50g
 - 水溶き片栗粉…適量
 - ご飯…丼2杯分
 - 三つ葉…1/4束
- <A>
- ◎だし汁…100ml
 - ◎酒…大さじ2
 - ◎みりん…大さじ1

～レシピポイント～

きのこ類に豊富に含まれている食物繊維は、腸内で余分なコレステロールや中性脂肪の吸収を



佐藤調剤薬局

延岡市中川原町3-36

TEL: 0982-21-1156

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局