



～おしらせ～

9月に入り、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。

血圧は季節によって変動し、一般的に夏は低く、冬は高くなります。毎日の血圧が少し高くなる前に、血圧について学んでいきましょう。

血圧って？

血液が心臓によって圧力を加えられ血管の中を進むとき、血液に加わる圧力を「**血圧**」といいます。血圧は、心臓が収縮して血液を送り出す間に最も高くなり（**最高血圧**）心臓が拡張して次に送り出す血液をためこむ間に最も低くなります（**最低血圧**）

測定のポイント！

●リラックスして測りましょう

血圧を測る前に、安静時間を設けましょう。楽な姿勢で5～6回深呼吸をするとリラックスできます。

●排尿、排便はすませましょう

排尿、排便をすませてから、または、尿意・便意のないときに測定しましょう。

●座った姿勢で、カフを正しく巻いて測りましょう

椅子の背もたれに軽くもたれ、足を組まず、リラックスして座ります。

測定部位が心臓の高さになるよう、机が低い場合は本やクッションなどで調整してください。

●毎日同じ時間帯に測りましょう

一日のうちで最も安定した状態が保てる時間帯を選んで、毎日できるだけ同じ時刻に測定しましょう。

●●OTC紹介●●

※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(´▽｀)



【価格】

¥6,463-

アームインタイプの血圧計も
ございます。
スタッフにお声かけください♪

片手で簡単に巻けるクリップ型、腕にやさしい「痛くないカフ」

締め付けの際、中身がしわ状にならないので皮膚をはさむことがなく痛くなりません。

カフがゆるくまかかっていると「カフゆる巻きマーク」が点灯します。

早くて快適なおまかせスピード測定

最適な加圧を自動調整して測定時間を短縮します。

カフの締め付け時間が短いので、腕の負担を軽減でき快適です。

使いやすさ、工夫いろいろ

●大きくて見やすい画面

●測定データを90個メモリ

●操作は簡単、ワンプッシュ！

●便利な2電源方式

付属品

充電アダプタ、単3アルカリ乾電池4本、収納ケース、血圧手帳



●●食事療法レシピ●●



【作り方】

- ①…豆腐は4等分に切り、キッチンペーパーで包んで15分程度置き、水気を切って小麦粉をまぶす。舞茸は適度な大きさにほぐす。
- ②…<A>を全て混ぜ合わせる。
- ③…フライパンにごま油をしき豆腐を両面こんがり焼く。
- ④…③に舞茸を加えて炒め、②を加える。全体に味が回ったら完成。

【材料】(2人分)

- 木綿豆腐・・・1丁
- 舞茸・・・1袋
- 小麦粉・・・大さじ2

<A>

- 醤油・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- オイスターソース・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- 白ゴマ・・・大さじ1/2
- 生姜チューブ・・・2cm
- ごま油・・・小さじ2

～レシピポイント～

牛乳や乳製品にカルシウムが多いのはご存知かと思いますが、実は豆腐もカルシウムが豊富な食材です。きのこや魚に含まれるビタミンDと一緒に摂ると、カルシウムの吸収が良くなります。



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