



今月のおすすめ商品

最近 眼を良く使う環境となつていますが、あなたの眼は健康ですか？

まずはチェックしてみましょう！

- スマートフォンの画面を良く見る
- 携帯ゲームなどを良くやる
- 液晶画面のテレビで画面を良く見る
- LED ライトを使用している環境に長時間居る事が多い。

1 つでもチェックがつく方はブルーライトを浴びすぎているかも…！

ブルーライトを長時間浴びると、角膜、水晶体、黄斑部を酸化変性させてしまうそうです。

そこで眼を守ってくれる「ルテイン」の登場です！「ルテイン」は”光を遮る”効果や活性酸素から眼を守る”抗酸化作用”があるといわれています。

大切な眼を守っていきましょう！

ひとみにルテイン

30粒
4,320円（税込）



てはいかがでしょうか？

への負担が小さく、安全に足腰を鍛えることができます。一日に20回から続けてみて

○椅子スワット

最後に、お家で簡単に始められる筋肉を鍛える運動をご紹介します。

加齢とともに、運動機能や認知機能が低下してきた状態で要介護にいたる前の状態のことをフレイルと言います。実は、タンパク質の摂取量が低いとフレイルのリスクが増加するということが分かっています。また、薬物の多剤服用も認知症リスクを高め、要介護になりやすくなります。

【寝たきりにならないため】寝たきりの原因はいろいろありますが、骨折して入院し、動けないから筋肉も衰え、さらには認知機能も低下してしまうといったことが最も避けたいケースです。

筋肉量の低下、減少の状態をサルコペニアといいます。加齢と低栄養状態の食事と運動量減少がサルコペニアの主な原因と考えられています。特に、食事面ではタンパク質の摂取量が低下すると、筋肉をつくるのが困難になるため、なるべく、年をとっても肉を適量に食べることが大切です。

高年齢になると、肉を控えた方が良く、肉を定れがちなのですが、そうではなく、肉を定期的に食べている高齢者の方が、元気な方が多いという統計データもあります。

健康キョロム

今月の推奨品：胃腸薬

今回は胃腸薬についてご紹介いたします。

師走の12月はクリスマスや年末の年越しといったイベントがあり、何かと飲食する機会が多い時期ですね。

ついつい、食べ過ぎた、飲み過ぎてしまい、胃腸の調子が悪くなったという経験があるのではないのでしょうか？

胃腸薬にはいろんなタイプの胃腸薬があります。

①制酸剤

ストレスや飲み過ぎで胃酸過多となり胃が痛むケースに適する

②総合胃腸薬

食べ過ぎ、飲み過ぎ、胃痛、胸やけ、消化不良、二日酔、悪酔い、むかつき、胃酸過多、はきけ、腹部膨満感、胃重、胃もたれなどあらゆる胃の不快感に適する

③健胃薬

食欲不振、消化不良など胃の働きが弱っている場合に適する

当店推奨品：大草胃腸散・大草胃腸錠

②の総合胃腸薬に該当し、胃腸薬がいろいろあるけれど、どれを選んだらよいか分からない場合は、迷わずに大草胃腸散または大草胃腸錠をおススメいたします！

重曹（炭酸水素ナトリウム）を配合していないナトリウムフリーなので血圧や塩分が気になる方にも利用できます。

