

暖かく
気持ちのよいほかほか
陽気と共に新年度がスタート
しました! 4月から新生活という
方もいらっしゃるのではないしょうか?
新年度も心がほかほかに
なるような素敵なお知らせを
お届けできるよう、
頑張っています!

食生活アドバイザー

Tさんによる食生活Oxクイズ

ビタミンに関するOxクイズです!
全問正解を目指しましょう!

- Q.1: ビタミンは三大栄養素のひとつである。
- Q.2: 野菜や果物から必要なビタミンをすべて補うことができる。
- Q.3: 体内の余分な水溶性ビタミンは尿として排出される。
- Q.4: ビタミンEは主に魚類ときのご類に含まれる。
- Q.5: 日光に当たることで作られるビタミンがある。

- A.1: X ビタミンは三大栄養素(糖質、脂質、たんぱく質)ではなく、五大栄養素のひとつです。
- A.2: X 植物性食品だけでなく、動物性食品にも多く含まれるビタミンもあります。特定の食品に偏らないバランスのよい食生活が大切です。
- A.3: O 水溶性ビタミンは一度にたくさん摂ると排出されてしまうので、適量をこまめに摂るのが効果的です。
- A.4: X 主に魚類ときのご類に含まれるのはビタミンDですね。ビタミンEはナッツ類(アーモンドなど)、植物油(オリーブオイルなど)、アボカド、一部の野菜類に多く含まれています。
- A.5: O ビタミンDは食事からの摂取に加えて、適度に日光を浴びることで皮膚でも作られます。日光に当たるときのご類もビタミンDが増加します。



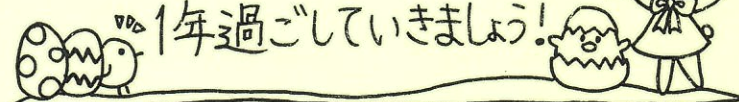
次回、栄養価の高さからギネス認定されているあの食品について健康情報をお届けします!

これ、四十肩? 五十肩?

40歳を過ぎてから服を着替える時、頭を洗う時などに突然痛みが走り、腕が上がらない、肩が動かさづらいなどの経験をしたことはないですか?
その症状は四十肩、五十肩かもしれません。医学的には肩関節周囲炎と呼ばれる疾患です。明らかな原因は不明ですが、関節を構成する骨、軟骨、靭帯、腱などが老化して肩関節の組織に炎症が起きることによると考えられています。40~60代に多く、運動不足の人、体が硬い人、姿勢が悪い人や、寒さによる血液循環が悪くなると発症しやすいと言われています。痛みが強い急性期には消炎鎮痛薬の飲み薬や貼り薬、注射などで治療し、基本は安静です。痛みが軽減し、安静時痛、夜間痛がなくなると、硬くなった肩関節をほぐす運動を始めていき、少しずつ肩の可動範囲を広げていきます。しかしこれらによっても良くならない場合は手術が検討されることもあります。症状の経過や痛みの程度は個人差が大きいです。五十肩と間違いやすい病気として、腱板断裂、石灰沈着性腱板炎などがあります。レントゲン、MRIなどで区別できます。また、狭心症、心筋梗塞、肺疾患、胃潰瘍などの内科的疾患でも肩に痛みが出ることもあります。痛みが続く場合には、「歳だから」「そのうち治るだろう」と放置せず、一度診察を受けることをお勧めします。



コロナウイルスによる制限も少しずつ緩和されつつあり、今年度は少し違った年度となりそうですね♪ 楽しい行事やイベントも増えてくると思いますが、引き続き体調管理はしっかりと、元気に1年過ごしていきましょう!



❁ 環境変化の多い4月! 寒い日、暑い日をくり返す4月!

肩こり予防をしてみませんか?? ❁



パソコンやスマホの使いすぎや長時間のデスクワークなどにより肩こりにお悩みの方が多いのではないでしょうか?
「まあ肩こりだし」「みんな肩こりあるというし」と放っておくと、頭痛や吐き気、めまいなどの全身の不調につながることもあるので、早めに対処していきましょう!
肩こりの原因は「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」が多いといわれています。できることから生活に取り入れて予防してみましよう😊

❁ 同じ姿勢 ❁

こまめに首や肩の緊張状態をほぐしましょう。
1時間に一度は立ち上がり、手を上に伸ばしてブルブルと振る、軽い屈伸をするなどで「(ブルブル)」
全身の血流を促す。



作業の合間に首をゆくり後ろに反らせて首筋や肩が硬いと感じたら肩こりが始まっています



❁ 眼精疲労 ❁

ときどき目を休ませましょう。
1~2分間は目を閉じ、指先でこめかみあたりを優しくなでるように円を描きながらマッサージすると◎
パソコンやスマホを見ている時はまばたきの回数が減るためドライアイにも注意しましょう。



まばたきは通常、毎分15回~20回程度ですが、パソコンやスマホを見ている時は毎分1~2回!!

❁ 運動不足 ❁

散歩やウォーキングなどの軽めの運動がおすすめ!
また運動を継続することで全身の血流を改善し、日頃から肩こりを起こりにくい身体をつくるのが大切です。

(座ってできる肩こり体操)



首を前後左右に10秒ずつたおす。



片手ずつ、大きく前後に腕をまわす。

※体操を行う時はゆっくりとした動きで!
痛みがある場合は中止しましょう。

❁ ストレス ❁

ストレスがたまるとう自律神経のバランスが乱れ血行が悪くなります。また無意識に首や肩に力が入ってしまうことで血流が悪くなってしまいます。
ストレス解消法は人それぞれちがうので自分にあった方法を見つけましょう😊

- ★好きなものを食べる(適量)
- ★十分な睡眠
- ★軽い運動・ストレッチ
- ★おしゃべりして笑う
- ★趣味を楽しむ
- ★掃除・お片づけ



❁ おすすめ商品のご紹介 ❁

❁ サロンパスローション ❁



〈特長〉

- 有効成分サリチル酸グリコールにより肩こり、筋肉痛にすぐれた効果を発揮します。
- “らく塗り”ボトルで塗りにくい部位にも楽に塗ることができます。
- 微香性なので外出時にもオススメです。

❁ 効能・効果 ❁

肩こり、腰痛、関節痛、筋肉疲労、筋肉痛、打撲、ねんざ、しもやけ

❁ お問い合わせは各薬局までお気軽に... ❁

- ❁ アイビー薬局 (076-436-1100)
- ❁ コスギ薬局 (0766-73-7851)
- ❁ ちよだ薬局 (076-442-2206)
- ❁ 薬局あこーれ (076-471-5186)
- ❁ 薬局あるこ (076-461-6836)
- ❁ クロバ調剤薬局 (0765-33-4553)
- ❁ つばさ薬局 ソリオ店 (0797-86-3711)