



健康を作る
笑顔を増やす
もりぎん薬局

元 気 新 聞

運動会と筋肉痛

運動会が多くなるシーズン。まわりの応援もあって、ついガンバッテしまいがちです。

さて、その日は久しぶりに汗をかけたなァとか、ちょっとくたびれたかなァといった程度ですが、翌日やその次の日あたりから筋肉の痛みを覚えます。これが遅発性筋肉痛と呼ばれるものです。

筋肉痛を早く治すには貼り薬や塗り薬で外からだけでなく、細胞の修復を助けるアミノ酸や疲労回復を手伝うビタミンB群、そして血行を改善して老廃物の排泄を早める魚油などカラダの内側から効くものを利用しましょう。

もちろん一番の予防法は日ごろから続ける毎日の運動です。



朝食で成績アップ！

最近の調査で小学生の朝食を食べる子のほうが食べない子より成績が良いことがわかりました。朝食の栄養が明らかに脳の活性に影響しているといえます。

マネー額 45万円

これは93年度の健康診断で、肥満度・血圧・コレステロール・血糖値の4項目すべてに「異常有り」と診断された会社員の10年後、つまり03年度の医療費の額です。反対に同じときに検診を受けて4項目ともすべて異常なしだった人は14万3千円と、その差は3倍以上に及びます。

検診で異常を指摘されたら、すぐに生活改善をすることが医療費の抑制と自分の健康のために重要です。



《お客様感謝デー》

10/3(日)は日ごろのご愛顧に感謝しまして、先着50名様に滋養強壮、栄養補給に効果的な「アモタビンE」3本セットをプレゼントいたします！！また、お買い物をされますとポイントは2倍になります。ぜひ、ご来店くださいませ！