

～日頃から疲れをとり、  
体調を整えましょう～

私のオススメはフジムラ薬局で先日より  
始まりました、頭、首、目の周りをほぐす  
ドライヘッドスパです。

頭痛、眼精疲労、首のコリ、睡眠不足  
などの症状がある方にオススメです。

タオルの上から押す施術です！  
着替えなども必要なく、  
1回15分の施術となりますので買い物帰りや  
調剤の合間に気軽に受けていただけたらと  
思います。

もちろん男女問わず受けていただくことが  
可能です。  
是非、日頃の疲れをドライヘッドスパで  
癒してみませんか？

身体をほぐし血流を良くして厳しい寒さを  
乗り越えましょう！



**料金**  
**15分コース**  
**1,650円(税込)**

養生を7割、治療は3割が基本です。治  
療に多くの方が頼りがちですが、治療ま  
でいかなないように、日頃からの食事を含  
めた健康管理が大切です。  
食べ物の中にも、身体を温めるもの、冷  
やすものがあります。日本人が昔から主  
食としてきたお米は身体を温めますが、  
パンや蕎麦など麦類は身体を冷やしま  
す。  
人参は身体を温めてくれます。太陽の光  
をいっぱい浴びて育つ野菜は身体を温め  
てくれるものが多いです。健康の気温は  
食事からですので、元気で長生きするた  
めには食べ物の性質を知ることが重要  
です。

## 今月の推奨品:花粉症対策

今年もそろそろ花粉のシーズンに入ってきました。  
花粉症対策には外出時はマスクの着用、帰宅したら  
洗顔やうがい、手洗いなどを欠かさずすることが大切です。

そこで当店のオススメ商品をご紹介します。

### ○アスゲン 鼻炎錠S(内服薬)

・くしゃみや鼻みずなどのアレルギー症状を緩和するマレイン  
酸クロルフェニラミン、鼻水を止めるペラドンナ総アルカロイド  
、鼻粘膜の炎症を抑えるグリチルリチン酸、鼻づまりを改善す  
る塩酸フェニレフリンが配合

45錠 1,350円(税抜)

90錠 2,400円(税抜)

<用法・容量>

1回量 3錠(15歳以上) 1日3回



さらに、

オススメ商品の健康飲料水で話題となっているのが

### ○北山村のじゃばらじゃばら

和歌山県北山村のみで栽培されている  
ミカン属の柑橘類で、じゃばらに含まれる  
フラボノイドのナリルチンは、

なんと、なんと、なんと、みかんの191個分！

このナリルチンが花粉アレルギーなどを抑えると話題に!!



ビタミンCやクエン酸も多く含まれ、風邪予防  
や美肌効果、疲労回復などの効果も期待  
できます。

お水や炭酸水で割ってお飲み下さい。  
販売数量が限定となっておりますので、  
お早めにお買い求め下さい。

500ml

2,250円(税抜)

## 健康「ニラム

「健康寿命の延伸のために」  
日本人の平均寿命が伸びているなか、健  
康寿命を延ばすことが大切になってきま  
す。健康寿命とは日常的な継続的な医療・  
介護に依存しないで自分の心身で自立  
した生活ができる生存期間のことを言  
います。

人生百年時代とも言われるようになり、  
健康に長生きすることが誰にとっても望  
むことです。

食事の不摂生、ストレス過多、過労、冷  
えなどが原因で血液がドロドロとなって  
しまいます。血液が汚れてしまい、流れ  
が悪くなつていきます。健康寿命を伸ば  
す為には、血流を良くすることが重要で  
す。