

空とぶほうき



2022年 夏号



こんにちは！わたしはマロウ。パパは人間、ママは魔女というハーブの魔女☆
相棒の黒猫ミントと一緒に1年に4回、みなさまに“読むクスリ”をお届けします。

【第29号】

突然ですが！運動習慣はありますか？



『運動は健康(身体)に良い』ということをご存知の方が多いと思います。わかっているけど…何をしたら良いかわからないという方!!今回は運動の効果や種類、タイプ別のおすすめ運動法など【運動特集】です。みなさんの運動に関するお悩みを解決！また、知識として参考にさせていただけたらと思います。

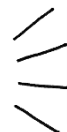
運動のメリット7選

- ①体力や持久力がつき、疲れにくくなる
- ②生活習慣病の予防
- ③ストレッチや筋力トレーニングによって身体の柔軟性が高まり、筋力・筋肉量が増え、膝痛や腰痛などの不調が改善する可能性が高まる
- ④有酸素運動によって心肺機能が高まり、風邪にかかりにくくなる
- ⑤健康的な体格を維持できる
- ⑥爽快感や達成感が得られ、ストレスの発散や気分転換になる
- ⑦ 生きがいや趣味がみつかり、日々の楽しみが増える

運動は心身ともに健康で豊かな生活を送ることができ、生活の質の向上にもつながります。



西尾薬局おすすめハーブティー ～サマータイム～



運動時の水分補給にはこれ！夏に一番人気のブレンドハーブティーです。

爽やかな酸味と美しいワインレッドのハーブティーです。ハイビスカス、ローズヒップ、レモングラスが
お互いの効果を高めあい、代謝を促しビタミンを補給します。

ハイビスカス…クエン酸などの成分がエネルギー代謝を促し肉体疲労の回復を早めます。

ローズヒップ…天然のビタミンCをレモンの20～40倍も含み、ビタミンCの爆弾と呼ばれています。

レモングラス…胃腸の機能をあげ、栄養素の吸収をよくします。

西尾薬局オリジナルハーブティ 「サマータイム」 20g 631円(税込) 約10回分

西尾薬局全店で販売しています。

運動は大きく分けて『無酸素運動』と『有酸素運動』の2種類があり、目的に応じて使い分けるとより効果的です。他にも、運動前後に行うストレッチ体操があります。



・ 無酸素運動 ・

短時間に強い力が必要となる運動

例：筋力トレーニング・短距離走・ウエイトトレーニング・相撲等

・ 有酸素運動 ・

軽～中程度の負荷で長時間継続可能な運動

例：水泳・ジョギング・ウォーキング・
バランスボールエクササイズ等

・ ストレッチ体操 ・

ゆっくりと筋肉や腱を伸ばす体操

無酸素運動

メリット⇒無酸素運動後72時間までカロリー消費が高まる、筋力をつけ、基礎代謝量を増やす

デメリット⇒長時間続けて行えない、疲労物質の乳酸も生成してしまう

有酸素運動

メリット⇒体脂肪を燃やす、心肺機能を高める、脳梗塞、心筋梗塞など冠動脈疾患の危険性を減少させる

デメリット⇒長時間続けなければ効果は得られない

※効率的に脂肪燃焼したい時は、有酸素運動を行う前に筋力トレーニングを行うことをおすすめします。筋力トレーニングにより筋肉に負荷を与えることで、脂肪分解を促進させる働きがある成長ホルモンが分泌され、その状態で有酸素運動を行うと脂肪燃焼効果が高まります。

ストレッチ体操

メリット⇒身体の柔軟性の維持・向上、ケガの予防

※ストレッチ体操をする際に注意すること・気をつけること

- ・呼吸を止めない→呼吸を止めると身体が緊張状態になり筋肉が硬くなるため、自然に呼吸をする。
- ・反動をつけない→反動をつけることで筋肉が収縮し、柔軟性が低くなることもある。
- ・無理をしない→筋肉を痛める原因になる。“痛気持ちいい”がベスト。



・椅子に座って足を上げる運動

- ①背もたれによりかからないように椅子に座り、背筋を伸ばす。
- ②膝を少し伸ばしてゆっくりと片足を上げ、床につけないように下げる。これを左右10回繰り返す。



・かかとの上げ下げ運動

- ①両足を肩幅程度にひらく。
バランスが不安定な場合は椅子などにつかまて行う。
- ②かかとを上げ、かかとをゆっくりと下げる。親指の付け根で地面を押すようなイメージで行う。これを10回繰り返す。



・その場で足踏み運動

- ①背筋を伸ばして立つ。
- ②太ももを高く上げ、腕を前後に大きく振りながら、その場で足踏みをする。



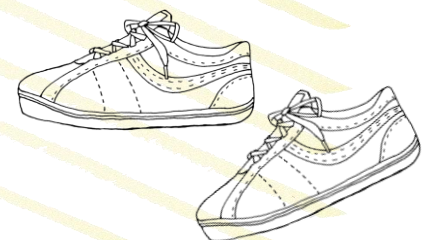
体を動かして筋肉を使うことが、筋肉の衰えを防ぐのに効果的です。とくに衰えやすい下半身を中心とした筋トレがおすすめです。比較的生活に取り入れやすい運動がよいでしょう。

心や身体の健康を維持するためには適度な運動が大切です。特に有酸素運動は高血圧や高血糖、脂質異常症などの生活習慣病の予防や改善に効果があります。有酸素運動はラジオ体操やウォーキング、水泳などがあげられます。必要な運動量は年齢や体力などによって異なるので、無理のない範囲で行いましょう。



★効果的な運動習慣を毎日の生活の中に取り入れることも大切です！

- ・普段から通勤や買い物のときは積極的に歩きましょう。
- ・歩くときはいつもより歩幅を大きくして早歩きしてみましょう。
- ・掃除や洗濯などの家事で身体を動かしましょう。
- ・テレビを見ながら、少しでもできるストレッチや運動を取り入れてみましょう。



はじめまして！ 西尾薬局大泉店です

NEWS

富山市大泉東町に
2022年6月オープン

HELLO



西尾薬局 大泉店

富山市大泉東町二丁目12番10

TEL:076-464-4137 FAX:076-464-4138

営業時間

月・火・木・金 9:00~18:00

水・土 9:00~12:30

定休日：日曜日・祝祭日・第3土曜日



6月1日にオープンいたしました。
まだ新しく、木の香りがする薬局です。
暑い時期の疲労回復に栄養剤や
ハーブティーなどいかがですか？
OS-1も販売しております。お気軽にお
立ち寄りくださいませ。

(大泉店)

夏は暑さからサッパリメニューが多く
なり野菜不足になってませんか？
そんな時は、生絞り青汁「プログリーン」
がおすすめ。ビタミン、ミネラル、
酵素がバランス良く配合！野菜不足
の日におすすめです。

(フローラメディカ店)

夏になると海や山などに出かけたく
なりますね。その際に注意してほしい
のが「熱中症」です！
熱中症予防には、こまめな水分補給
が必要です。そこで、おすすめするの
が経口補水液「アクアソリタ」です！
青りんご味で飲みやすいです。
夏のお出かけはアクアソリタと共にい
かがですか？

(婦中店)

フローラメディカ店で体を動かそう！

お問い合わせはフローラメディカまで

毎週火曜

バランスボール エクササイズ

関節に負担なく有酸素運動がで
きます！ 緩すぎず、きつすぎない、
お喋りが出来るくらいのこにこ
ペースで行います。日頃のカラダ
とココロの疲れをリフレッシュして
体力・気力を充実させましょう。
※お子様連れOKクラスあります

受講料：¥2,000(税込)

お得な回数券あり

時間：10:30~11:30

ご予約はお電話または
公式LINEにて承ります。

公式LINE



毎週木曜

ベビービクス

ベビービクスとは、発育発達に合
わせた赤ちゃんへのやさしいマッ
サージとエクササイズのコンビ
ネーションです。お母さまも一緒に
運動していただけます。
対象：生後2ヶ月から歩き始める
1歳くらいまでの赤ちゃん

受講料：¥1,200(税込)

お得な回数券あり

時間：11:00~12:00

ご予約はお電話または
ホームページにて承ります。

予約サイト



※上飯野店クラスも
ございます。

この夏にピッタリなハーブティーはサ
マータイムです！

鮮やかな赤色と酸味が特徴的で、夏
バテの方にもオススメです！
酸味が苦手な方は、砂糖やはちみつ
を加えると飲みやすくなります。

※1歳未満のお子様は、はちみつをお
控え下さい。

(上飯野店)

夏の紫外線対策に、身体の内側からケ
アする「ビボーンC」がおすすめ！
ビタミンCやビタミンBなどお肌に良い
成分がたくさん入ってます。
甘酸っぱいレモン味で水なしでも飲め
る顆粒タイプ。シミ・ソバカスを予防し
て、若々しいお肌を目指しましょう。

(富崎店)

今年もセキレイがやってきました。たま
ごを産み、いつの間にか雛にかえって
いました。

しかし、自然界で生きて行くのはそう
簡単な事ではないみたいで...この後
に続く言葉はご想像にお任せします。
来年はいい報告がしたいです。

(下堀店)

きりと線

空とぶほうき2022

夏号スペシャル特典

【有効期限 2022年9月30日まで】

コピー使用不可
バランスボール or ベビービクス

教室1回 無料券

※要予約 こちらを切り取りスタッフへお渡しください

店舗情報



HPはこちら



- 本店
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- フローラメディカ
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- 婦中店
☎076-466-6388 富山市婦中町板倉462-3
- 下堀店
☎076-494-1181 富山市下堀9-1
- 上飯野店
☎076-471-7827 富山市上飯野29-3
- 富崎店
☎076-461-7161 富山市婦中町富崎1017-3
- 大泉店
☎076-464-4137 富山市大泉東町2丁目12-10