

ほなみ薬局
一陽来復通信



No. 120

一陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり春が来る」と。悪いことが辛いが続いても耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けの夜は無い。病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっているのです。回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きで大切な言葉です。



競争は自分の栄養になる
長谷部 誠
サッカー選手

筋肉は人生を楽しむための財産だ！

10年後も元気に歩くための体づくり

旅行に出かける。趣味を楽しむ。元気に遊ぶ。そんな毎日を10年後も楽しみたい。

「筋肉が衰えるのは怖い」「歩くのが遅くなるのは怖い」「何かをやるのが億劫になるのは怖い」

これは筋肉の衰えが関係しているのです。歳だから...ではなく、適切な運動と栄養などで何歳からでも筋力アップが可能です。

筋肉は人生を楽しむための財産だ！

筋肉には私たちの体を支える大きな働きがあります。

- ・体を動かすエネルギーを保つ
- ・血液中の糖を取り込み、エネルギーとして利用
- ・熱を生み出して体温を維持する

つまり、筋肉を維持することは、元気に歩くためだけでなく、体全体の健康を守ることに必要。筋力が低下すると、日常生活が難しくなったり、怪我などがあります。

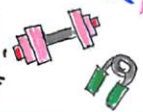
あなたの筋力大丈夫？



- 以前より歩くのが遅くなった
- 階段を上る時、下半身が疲れるようになった
- 椅子から立ち上がる時、膝が痛くなる
- 何かをやるのが億劫になった
- 何かをやるのが億劫になった
- 何かをやるのが億劫になった

筋肉は人生を楽しむための財産だ！

①まずは歩くスピードを速くする



ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、歩くスピードを速くする効果があります。歩くスピードが速くなると、筋肉の消費量が増え、筋力アップにつながります。

②筋肉の材料を意識して食べる

筋肉を作るためには、タンパク質が欠かせません。肉・魚・卵・大豆などを毎日の食事バランスよく取り入れましょう。特に現代の人は、タンパク質不足になりがちなので意識しましょう。

③休むことも体づくりの一部



トレーニングをした後、筋肉を休ませる時間も必要です。休むことで筋肉は育ちます。無理をせず、休むことも大切です。

筋肉の健康を最大限に活かす

④IISロカビタ...筋肉が分解され、エネルギーとして使われるのを防ぐ

筋肉の健康を最大限に活かすためには、筋肉が分解され、エネルギーとして使われるのを防ぐ必要があります。IISロカビタは、筋肉の分解を防ぐ効果があります。詳しくはぜひ店頭での相談や、お電話でご確認ください。

1970年開局

株式会社 ほなみ薬局

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱い

●キヨロオピオンシリーズ
●お子様から大人まで、元氣で健康な生活をサポートします。

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・

〒034-0037
青森県十和田市穂巻町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30~19:00 定休日: 日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店・

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00~20:00 年中無休