



No. 107

一陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれていた言葉です。意味は「冬が終わり、春が来る」。悪いことが辛いことが続いても、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。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な着生をすることで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にしている言葉です。



挑戦しつづけて
いる限り、
人生に退屈する
ことは無い
と信じています

安藤百福
(百清食品 創業者)

転ばぬ先の筋力対策



最近このお悩みを聞くことが増えています。

●70代女性 日最近「コシ」が少なくなり、腰が痛くなりました。旅行に行きたいけれど、歩くのが辛いです...

●60代男性 運動を始めたけど、なかなか筋肉がつかない。プロテインも食べているのに、効果を感じにくい。何か方法はないか？

●80代女性 1年前に転倒して骨折。それから「筋力」に関するお悩みです。元気でハッピーとした人生を送るために必要な筋力について解説していきます。

これらは「筋力が弱い」「筋肉が少なくなっている」という状態です。筋力に関するお悩みです。元気でハッピーとした人生を送るために必要な筋力について解説していきます。

筋力に関するお悩みです。元気でハッピーとした人生を送るために必要な筋力について解説していきます。

筋肉がなリスク

- 転倒↓骨折↓寝たきり↓認知症 要介護へ
- フレイル(加齢による虚弱)状態は、気がず進行する。
- 少食・食欲不振・栄養不足(悪循環) ↓筋肉の元となる栄養不足



現代人は栄養失調!

戦時中は食糧不足による深刻な栄養失調が起きました。現代人も栄養失調が起きている可能性があります。

それは「タンパク質・野菜不足」です。

出来合いの弁当などを見ると、糖質と脂質が過剰で、タンパク質と野菜が少なすぎます。

筋肉の素となるタンパク質は、余計な糖質や脂質を摂れば、摂取できなくなる状況も。

「新型栄養失調」といっても、野菜や果物、タンパク質を摂る必要があります。最近ではサラダチキンなど、手軽にタンパク質を摂れるものもあるので、上手に取り入れるのも良いです。

注目の成分IMBカルシウム

IMB-Caは筋肉合成を促進し、骨の分解を防ぐ成分です。また、タンパク質は筋肉の原料になります。加齢などで吸収されにくくなります。これが60代を超えると若さと同じになります。筋肉が少なくなる原因の1つなのです。

このIMB-Caは「筋肉を作る」「筋力低下を抑制する」指令を出す働きがあるのです。加齢による「筋肉が少なくなる」を解決する注目の成分なのです。

運動+栄養+IMB-Caで何歳になっても筋肉を増やし、元気に活動できる人生を送りたい。最後まで自分の足で歩きたい。できる人生を目指しましょう。

詳しい運動の仕方、食事の摂り方もお気軽に御相談下さい。薬剤師川上 上郎

HMBカルシウム配合
筋力の維持・低下抑制剤
(特許取得表示食品)
宝脚 300粒装 (14日分)
ほうきやく 8,424円

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店

●キョーロゼン シリーズ

●子連れから大人まで、元気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內・
〒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