



土曜日の営業時間は、南知多店 9時～12時、半田店 9時～13時30分です。

お間違えのないようにお越しください。

今月は散歩の効果についてお話しします



自然の中を歩くことで、脳がリラックスできます。太陽の光を浴びると体内でセロトニンという脳内神経物質の分泌が促されます。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、ストレスに対して効能があり、精神的な落ちつきが得られ、前向きな気分になります。朝日を浴びることで「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンの分泌がとまり、夜になると再び分泌することで自然な眠りが訪れます。さらに、散歩を続けることで筋肉量が増え、脂肪燃焼効果も期待できます。気ままに歩くことが散歩のいいところです。心の元気、体内時計が整う、減量といった効果も出れば一石二鳥ですよね。自分のペースで無理をせず、速度や時間は体調をみながら調整してください。

4月は新年度が始まります。学生は入学、新学期、クラス替え、会社員は入社、転職の季節です。変化により気持ちが切り替わる時期です。私には関係ないと思わず、新年度に気持ちを切り替えてみませんか？私のオススメは「学び直し」です。最近の流行の言葉ではリスキングです。セミナーなどにお金を掛けなくても大丈夫です。自宅にある本をもう一度読んでみるだけです。人間はその時の自分に合わせて解釈しながら読んでいくものです。すぐにもう一度読み直しても新鮮に感じるはずですよ。一度全体を把握してから読んでいたと違った解釈になるからです。少し時間をおいて読むと、その後の経験により変化が生まれます。小さなころに読んだ童話や絵本もオススメです。買ってもらった時や読んでもらった時の温かな感情を思い出せるからです。お子さん・お孫さんの本、あるいは図書館、本屋さんで覗いてみてください。学び直し、読み直しで楽しいことがあったらスタッフにも教えてください。楽しいことは、2倍に、辛いことは、はんぶんこしましょう。

しあわせです感謝 名古屋市 60代 K.H



★ 患者様にお願い ★

処方箋お渡し時、お薬手帳・保険証・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒に出していただくと助かります。ご協力お願いします。知多厚生病院や半田市民病院、他病院のお薬も調剤いたします。

PayPay(ペイペイ)
クレジットカード
使えます！

 **健愛薬局**
知多郡南知多町大字豊丘字中田23番地2
☎0569-64-3071(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-64-3073

ジェネリック医薬品の流通事情が悪いため、一部メーカーを変更させて頂いておりますのでご了承ください。