

2026
8

NO
128

けんあい通信

— かき氷 —

厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
8月といえば、冷たくて甘い「かき氷」が恋しい季節ですね。しかし、冷たいものばかり摂っていると胃腸が冷え、自律神経が乱れて夏バテの原因になります。心がザワザワしたり、疲れが取れない時は、少し体をいたわってあげましょう。
まずは、座ったままできるツボ押しです。

- ・【足三里（あしさんり）】 膝のお皿のすぐ外側のくぼみから指4本分下。
息を吐きながら3～5秒押すと、胃腸の働きを助けだるさを和らげます。
- ・【内関（ないかん）】 手首の内側のシワから指3本分ひじ側。
優しく押すと、自律神経を整え気分の落ち込みや胃のムカムカを鎮めます。

また、大量に汗をかくと水分だけでなく、身体を整える大切な「ミネラル」も一緒に流れ出てしまいます。実は、このミネラル不足こそが、夏特有の「だるさの要因」なのです。塩分（ナトリウム）はもちろん、足のつりや異常な疲労感を防ぐカリウム、マグネシウム、鉄分などが不足しがちです。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンク等で補い、普段の食事には水分とカリウムが豊富なトマトやキュウリなどの夏野菜を取り入れましょう。

さらに、夏を乗り切る「ビタミン」の摂り方も工夫が必要です。紫外線やストレスで消費されるビタミンCは、パプリカやキウイなどをこまめに生で摂るのがコツ。疲労回復の鍵となるビタミンB1（豚肉や枝豆など）は、ネギや玉ねぎと一緒に食べると吸収率がアップします。

暑さで心も体もぐったりした時は、どうか無理をせず、薬局へふらっと涼みにいらしてくださいね。私たちは、皆様がホッと一息つける「心のオアシス」でありたいと願っています。かき氷のような冷たさではなく、ホカホカに温かい愛と笑顔をご用意して、いつでも皆様をお待ちしております。

しあわせです感謝♡名古屋市 K.H 60代

患者様にお願い

処方箋のお渡し時、お薬手帳・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒にだしていただけると助かります。ご協力お願いします。知多厚生病院や知多半島総合医療センターなど他病院のお薬も調剤いたします。

マイナ保険証が資格確認書による確認になります



-- クレジットカード・PayPay 対応 --



ジェネリック医薬品の流通状況が厳しいため、一部のメーカーを変更させていただいております。何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

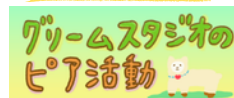
健愛薬局 南知多店
ホームページはこちら



知多郡南知多町豊丘字中田23番地2

☎0569-64-3071(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-64-3073

健愛薬局は障がい者支援団体と
提携しております



グリーンスタジオの
ピア活動
ホームページはこちら

