

なくすりーな健康通信

こんにちは(^_^)日の出町団地4号棟の「相談されたい薬剤師」がいる薬局です



血流改善で冷えを解消！
夏こそ「足温浴」

土日祝日も開局中：朝10時～昼2時



足温浴を導入しました！ご希望の方は、お気軽にお声がけください。

《ごあいさつ》

当薬局では「処方箋の薬を出すこと」だけではなく、皆さまの体調管理や健康相談でも貢献したいと思っています。

- ・ご相談に応じたお薬の提供
⇒処方箋なしで買える病院の薬（零売薬）もごぞいます
- ・あなた専用の救急箱
⇒漢方・病院薬・市販薬を最適な組み合わせで提供
- ・お薬のご相談
⇒飲み方、量、飲むタイミング、副作用など
- ・個別相談ルームをご用意

薬剤師への相談は 健康へのはじめての一步

お医者さんより身近な相談相手として、お気軽にお立ち寄りください！



「なごみの薬局 なくすりーな日の出」
相談されたい薬剤師 吉田 聡

その不調、原因は冷やしすぎ!?

夏は薄着、クーラー、アイスやかき氷・冷たい飲み物、汗など、体を冷やす要素がいっぱい。

この急激な暑さですから、体を冷やすことは重要です。

ただ、冷やしすぎると血流、特に内臓の血流が悪くなり、疲労物質や水分が溜まって、顔や足などがむくむこともあります。

さらに体を冷やし続けると、夏の後半ごろから、体のだるさや疲れ、朝の眠気が強い、食欲減退や胸焼け、頭痛や立ちくらみなど、さまざまな症状が出る場合があります。いわゆる「秋バテ」です。

また、女性の8割は「冷え症」と言われていて、もともと冷え性の女性が体を冷やし続けると、夏でも冷え症は悪化します。

だから、**夏でも体を温めることは大事!**

とはいえ、夏はシャワーで済ませるなど、体を温める要素が少なくなりがちです。

そんな方に「足温浴」はいかがですか？

裏面につづく》

足温浴
無料体験
有効期限
R4.8.31

健康効果で知られる秋田・玉川温泉の湯の花が入った「足温浴」で血流改善！

◎靴下のまま気軽に**10分～15分**

◎お湯ではないので濡れない

足元が温まると全身の血流が良くなり...

⇒むくみや疲れがとれる

⇒リラックス効果でよく眠れる

⇒さまざまな症状を改善



夏こそ足温浴！ぜひお試しください。

●なくすりーなの足温浴

<https://www.rakuto-co.com/ashionyoku/>

※このチラシをご持参いただいた方は、足温浴を無料体験いただけます。

第4回 『お茶べり会』 開催

リヤカー調剤喫茶 in なくすりーな

7月16日(土)9時～13時

お茶を飲みながら、
お薬や健康相談をお気軽にどうぞ♪
参加費無料、申し込み不要のイベントです
当日、お店の前までお越しください



◎選べる！kampo茶

- ①ポカポカ巡り茶
- ②スッキリむくみ茶
- ③サッパリ前向き茶
- ④グッスリ安眠茶



※毎月第3土曜日に、調剤喫茶の石丸勝之さんをお招きして「お茶べり会」を開催しています(^^)

すぐに検査結果が知りたい方！ 20分で結果がわかります。

当薬局で、**新型コロナウイルス 抗原定性検査**を受けられます。

(※東京都民とワクチン検査パッケージは**無料**です)

- 予約不要、スマホ不要、土日も検査できます(朝10時～昼2時)
- 唾液による検査です。検査の30分前からすべての飲食を控えてください。
- 検査結果は20分程度で判明。LINE、メール、お電話にてお知らせします。
- 「検査結果通知書」をお渡しします。
- 「陰性証明書」は有料にて発行します。
- 東京都民の無料検査⇒**当面の間無料**
- ワクチン検査パッケージ⇒**8月末まで無料**

※検査期間は予告なく変更になる可能性があります。



【なくすりーな通信について】

毎月上旬に発行しています。
仕組み上、お配りしたい地域の全部のお家には配布されないこともあるようです(>_<)

当薬局には、バックナンバーも置いてありますので、お気軽にお立ち寄りください。

※ホームページにも掲載しています。

なごみの薬局 なくすりーな 日の出

〒120-0021

東京都足立区日ノ出町27 日の出町団地 第4号棟108号室

TEL/FAX 03-5284-9875 URL <https://nakusurina.com>

・開局時間 平日 10時～14時 16時～20時 土日祝 10時～14時

・定休日 不定休 ※休業日は公式サイトにてご確認ください。



■LINE公式

ご相談&お薬予約可能

<https://lin.ee/OGXK7GT>