

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



寝苦しい夏！
夏の不眠解消法
お盆中も通常通り開局します



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（零售薬）もございます
- **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

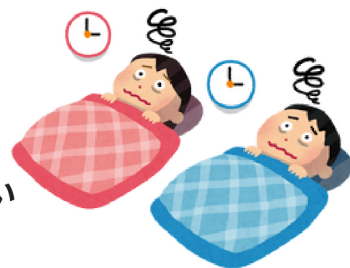
夜中に何度も目が覚めてしまう…そんな方へ

暑い夏が続きますが…寝苦しくないですか？

眠れなかったり、眠りが浅かったりしませんか？

夏を乗り切るためにもしっかりと寝たいのに…という方に、寝苦しさや不眠を解消する方法をご紹介します！

- なかなか寝付けない
- 夜中、何度も目が覚めてしまう
- 一度目が覚めると、その後眠れない



そんな方へ

- コップ一杯分の水分を摂って寝る



- 室温は25～28℃、湿度は50～60%

エアコンが苦手な人は、身体に直接風が当たらないよう扇風機で空気を循環させましょう。



- 寝る1時間前にお風呂に入る

一度体温を上げて、下がる時に眠くなるため。

シャワーだけだと体温変化が起きないので、しっかり湯船につかるのがおすすめです。



裏面につづく》

足温浴
無料体験
有効期限
R4.8.31

不眠解消のポイントは、「眠りのリズム」を作ること。眠くなったら寝る！

- ・ 飲酒は寝る3時間前までに
寝酒をすると睡眠の質が落ちる...
- ・ コーヒー・紅茶は寝る2時間前に
カフェインは摂らない
- ・ 寝る1～2時間前に瞑想やアロマなど
リラックスできることをする
- ・ 寝る前に15分程度ストレッチをする
- ・ 寝る前のスマホやゲーム等は控える
- ・ 眠くなったら寝る！
- ・ 早めにベッドインしない
→ 眠れないと思ったらベッドから出る
- ・ 照明は間接照明の方が良い
- ・ 時計を隠す・時計を見ない
- ・ 朝日を浴びるのは重要
朝ご飯を食べるとより効果的です。

それでも眠れない方...
なくすりーなまでお気軽にご相談下さい。

8月は2回開催！

『お茶べり会』

リヤカー調剤喫茶 in なくすりーな



◎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

8/14(日)・20(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



※毎月、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(^^)♪

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。

※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。

●なくすりーなの足温浴

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

【なくすりーな通信について】

毎月月上旬に発行しています。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>