

マリン通信

4月号
1504047

三津田店

皆さん、こんにちは。三津田店の玉木です。気温も上がり、日中は少し動くと汗ばむ陽気となりました。過ごしやすい季節ですね。この時期、新しい環境へ変わった方も多いことと思います。少しの間、慣れるのに苦労するかもしれませんね。玉木家では、長女が今月から年長になるということもあり、少し前から長女に補助輪なし自転車の乗り方を教えています。体を支えたり後ろを持って押ししたり、昔自分が教えてもらったようにしていたのですが、これがなかなかうまくいかない。何かよい方法はないものかと調べていたところ、発見しました。自転車にも子供にも触れることなく1時間で乗れるようになる方法を。実践すると本当にその通り、僕は何もしなくてよかったです。まず片方の補助輪をはずし、ポールを立てた回りを、補助輪のない方向に回る練習をさせる。慣れると反対に付け替え、逆に回させる。最後に両方の補助輪をはずす。子供の順応の早さを利用し、段階的に技術アップをはかる、理屈は簡単ですが、その方法に少し感激してしまいました。今後は少し広い場所で自転車を楽しませてやりたいと思っています。



さて、冒頭で環境の変わる時期だとお伝えしましたが、マリン薬局でも春の人事異動が発表されました。4月1日より広中央店へ異動となります。三津田店に赴任してきたのが平成22年4月1日ですので、ちょうど5年になります。当時はスタッフがすべて入れ替わり、戸惑いながらも、多くのお客様に助けてもらったのを今でもしっかり覚えています。5年間至らぬ点多々あったかと思いますが、本当にありがとうございました。今後は広中央店勤務となりますが、引き続き、マリン薬局をよろしくお願い致します。



阿賀店

阿賀店の先尾です。ついこの間までさぶいさぶいと騒いでいたのに、

空気はすっかり春ですね！春眠暁を覚えずと言いますが、気候的には良くなって来たのに何だか身体がシャンとしないという方も多いのではないのでしょうか？

「寝ても眠たい」「身体がだるい」と病院に行くほどでもないけど体調不良。これらは「春」が原因なのです。春になるにつれ、気温差や日照時間の変化が身体にもさまざまな影響をもたらします。その代表的なのが「自律神経」と「ホルモン代謝」です。意識をしていなくても呼吸をして臓器を動かす。このように体内の基礎バランスを調整しているのが自律神経です。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、冬には厳しい寒さに耐える為、交感神経が活発になり、夏はリラックスモードの副交感神経が活発になる。春はその入れ替わりの時期になる為、どうしても不安定になり乱れがちになります。自律神経が乱れるとホルモンバランスも崩れやすくなり、春のちょっとした体調不良の原因になります。そんな時に役に立つのがやる気スイッチ物質→セロトニン(幸せ物質ともいわれています)！セロトニンが少なくなると自律神経が乱れやすくなり、寝起きが悪く無気力になります。トリプトファン→セロトニン→メラトニンという過程で生成されるので、まずはセロトニンを作るトリプトファンが多く含まれる食品バナナ・大豆製品・乳製品・牛乳などと一緒に、セロトニンにするために必要なビタミンB6の多く含まれる鶏ささみ・牛レバー・マグロの赤身・ニンニクなどを摂りましょう。それにより、セロトニンが作られ、自律神経を整えて春の不調を乗り越える身体づくりが出来るとうちの栄養士が教えてくれました。私も例外なく不調が出るので毎年正官庄参元内服液で乗り切っています。気候の良いこの時期を楽しく過ごして下さいね。

