

マリン通信

5月号
1905097

調剤 宇品店

いつも、マリン薬局をご愛顧いただきありがとうございます。約一年ぶりの、宇品店薬剤師、中谷です。いよいよ新しい元号となり、心機一転頑張っていこうと思っています。

「令和」という文字と「REIWA」という響きから、私は「シンプル・ビューティ」で、「いいね!」と思いました。皆さまは、どの様な印象を受けられましたか? 「令」という字は部首が付くことで色々な漢字が変わると新聞のコラムに書かれていました。「令和」という時代を良くするのも悪くするのも、私たち次第ということでしょうか。平和な世の中がずっと続いて、みんなが幸せでいられる時代でありますように。

とは言え、私も時の流れには逆らえず、新しい事を理解するのになかなか時間がかかるようになりました。最近では、[なんやらpay]に振り回されています。でも、取り残されてはいけない! と頑張っていたところに、三津田店の店長であるT氏からいただいたという「鹿参仙」のサンプルが目にとまりました。「関節痛、頻尿、耳鳴り、白髪、視力低下、老化現象でお悩みの方に」、

というのは私の事です! 老化に負けず、いきいきした毎日を送るように、心とからだに良い刺激を与えていこうと思います。「鹿参仙」飲んでみようかなー。



調剤 三津田店

こんにちは! 三津田店の山本です! 年号が『平成』から『令和』になりはじめてのマリン通信。平成生まれな私としてもついつい癖で平成と書いてしまいます。さて、今年の夏こそは体を絞りたいと思い、最近私は友達と「ホットヨガ」に通い始めました。きっかけは友達に誘われたからというよくある理由でした。元々ハンドボールをしていたり体を動かすことが好きだった私は試しに行ってみようか〜と正直、『通ってみよう! ヨガをしてみたい!』とそんな気持ちはなく体験に行ってみました。体験を受けてみてびっくりしました。汗の量がすごく、こんなに私って汗かけるんだと思いました! 室温約35~40度、湿度60%前後と温かい空間のおかげで「血行と代謝の促進」と「冷え性の改善」、血行が良くなると「むくみも改善」、「肩こり」「腰痛」「便秘改善」「美肌効果」などなど女性にとって嬉しい事尽くめという理由もあるのですが1番は**大量に汗をかいて老廃物出し切った!**とすっきりして帰れるという感覚の虜になり通おうと思いました。レッスン中は自分の心とも向き合う時間ができ深呼吸が主なヨガは自律神経の乱れも改善も期待できる聞きました。



最近ではスポーツジムなどたくさん運動を目的とした施設がありますが、女性らしいしなやかなラインを作ってくれるといわれているヨガを選びました。私が通ってるヨガスタジオは20代~70代幅広い年齢の方々いらっしゃるようで、誰でも気軽にという印象をもちました。今日はゆったりとリンパを流すことを目的としたレッスンや、今日は有酸素運動を取り入れたレッスンと、強度やレッスン内容を自分の体調と気持ちに合わせて受けれることがここの強味ではないかと思えます。ホットヨガに通い始めて2ヶ月しか経ってませんが、効果が目に見えてきました。締まってきた体と足先手先から冷えていた体が冷えにくくなったことを実感できました。これからも通い続け健康的な心身でいたいと思います。

