



ここに来るだけで、笑顔になり癒される

まなべる薬局



宮崎市まなび野2丁目37-8 TEL0985-67-6755 FAX0985-67-6756

営業時間：平日8:30～18:30、土曜8:30～13:30 休日：日曜、祝日

まなべる新聞

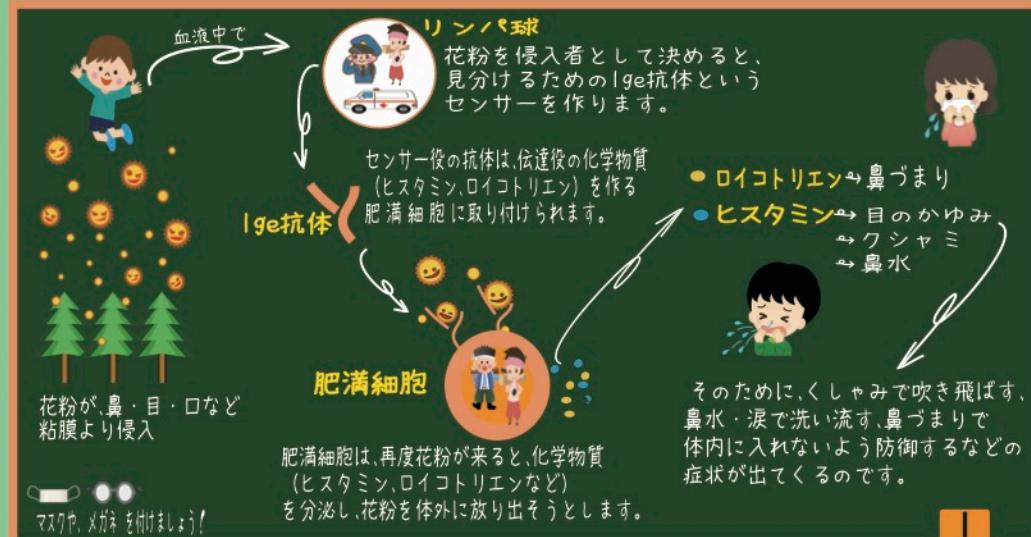
第26段



花粉症シリーズ Vol 1

なんで？ クシャミや 鼻水ができるの？

最近は、花粉症の発症メカニズムが解明されてきて、症状に合わせた的確な薬の選択も可能になってきました。今回は子供達にでも判る様にメカニズムを紹介します(^_-)



まなべる薬局でよく聞かれること(^-^)/

Q1：風邪なのか、花粉症なのかよく判りません

季節的にも風邪の流行する時期に重なります。

このため、初期ではクシャミ、鼻水など同じ症状のことがあります。

そのため、慢性副鼻腔炎（蓄膿症）などとの鑑別が大切になります。

Q2：花粉症の診断は、どうやってするの？

花粉飛散時の症状の有無と血液中にある花粉に対する抗体の存在で診断されます。

耳鼻咽喉科などでは、鼻の粘膜を直接みて、アレルギーの反応を観察します。

3つの約束

- どちらの処方箋でも素早くご用意します！
- あなたの健康生活を応援します！
- 心のサプリで、潤いをお届けします！



まなべる薬局

検索

facebook

みなさん見れますよ～！

インフォメーション

第11回 台所からお薬作り！



知らないや損する？

食べ順で健康生活



とうとう、目に見えないものが「台所からお薬作り」コーナーに登場です！お母さん方へ、家族を健康にするのにもう一品作るようなことは紹介しません。ということで、な～んにも作りません！ 知識と知恵がお薬なのですから(^_-)☆
食べ順を意識するだけで、同じものを食べても、綺麗に健康になれるかもですよ～＼(^o^)／



野菜から食べる

(とにかく、野菜を探す！)
目的：脂肪を少しでも、身に付けたくないからです(^_-)☆

「ごはん・パン・麺」などから作られたブドウ糖を細胞に取り込むインスリンを適正に出させるためです。

いきなり炭水化物から食べると、血液中にブドウ糖が大量に作られます。すると、臍臍からインスリンが『ドバーーっ』と出てきて、アナタの細胞にブドウ糖をどんどん、エネルギー源として貯蔵します。
その後、使い切れない過剰なブドウ糖は脂肪に変わります。

おすすめ食べ順

副菜



野菜サラダ
汁物など

主菜



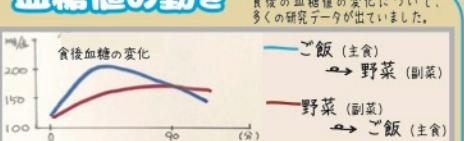
肉や魚などの
タンパク質

主食



ご飯やパンなどの
炭水化物質

血糖値の動き



炭水化物を最初に摂ると、血糖は速やかに上昇します。ということは、インスリンが過剰に出やすくなり『細胞にエネルギーを溜めこみやすい』ということですね。

やはり、野菜からゆっくり食べるのが一番ですね(^_-)☆



あつという間に2月で、もうすぐ3月！(@_@)
今年の目標たてたのは、実行できていますか？
健康で笑顔いっぱいの楽しい一年にしましょう！

お問い合わせ先：0985-67-6755 (担当：高尾)

健

社会貢献



にこにこピンピン健康会！

この会は、2年間に渡り貴方に寄添い健康アドバイスするという、九州保健福祉大学の特別な研究です。

内容は、簡易検査によりその場で血液状態（コレステロール、血糖、HbA1c、骨密度）を測定するものです。

昨年は、日中に行っておりましたが、この度「夜」に開催日をシフトしましたので、2～3ヶ月毎、都合の合う日に協力していただける方を募集しております。費用も文科省の科研費（科学研究費助成事業）を頂いておりますので無料です。



九州保健福祉大学薬学部准教授 河内 明夫先生

開催日：2月20日(金)、3月6日(金)、20日(金)
PM7時頃～9時頃まで
無料 まなべる薬局

樂

フランス刺繡体験会

伝統のフランス刺繡で、ゆっくりと「ひと針ひと針」こころ豊かな時を楽しみましょう。少人数制だから、初めてでも安心みんなでお喋りしながら作品を作ります。

今回はかわいい「ティッシュケース」

ほんわかした講座です。早めにお申込み下さいね(^_^\")



2月21日(土)
PM2時半～4時半
費用1,500円
まなべる薬局

学

あなたの信頼をグッと高める

『話し方』講座

「伝えたいのに、うまく伝わらない」
「言つてることが間違つてないのに、素直に受け取つてもらえない」



少人数で楽しく学びます。

こんなことありませんか？

実はこの状況を一変させるには、ちょっとしたコツがあるんです。社内で、家族で、友達間でのあなたの発言力をグッと高め、信頼を得る…そんな「話し方」「伝え方」を身につけましょう！



講師：ミリョクラボ代表 吉元 寿林先生

職業訓練校や社会福祉協議会のイベントなどでも講演する人気の敏腕講師です。マインドマップ公認インストラクター、パソコン講座も解りやすく、使えるようになると評判です。

3月12日(木)
PM7時半～9時半
費用3,000円
まなべる薬局

笑

懐かしの映画鑑賞会

上映映画は、パブリックドメインを利用してあります。



C・チャップリンとH・ロイド
心温まる優しい笑いの映画
を遊びました！



★ チャップリンの拳闘
チャップリンの浮浪者



喜劇王チャップリンの短編2本立てです！時代を超えた人の笑いを一緒に楽しみましょう(^_-)☆



チャップリンの人間味あふれる表現も見逃せませんよ～♪

2月26日(木)
PM7時半～9時半
無料



猛進ロイド

三大喜劇王と言われるH・ロイドの作品です。チャップリンに比べると都会的で上品な感じでのオモシロさ！



本作は、貧乏で女性恐怖症のシャイな青年が、金持ちの娘に恋をするという物語です。

3月19日(木)
PM7時半～9時半
無料

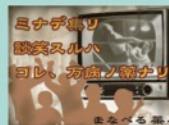
謎の活動弁士が制作当時の時代背景を当時の『新聞』や『音楽』で紹介！あの頃にタイムスリップ(^_-)☆



募

いつしょに笑いましょう！＼(^o^)／

チラシで紹介する以外にもニコニコ元気になるイベントや勉強会を沢山行っております(^_-)☆ ネット環境がなくても、おハガキで案内しておりますのでお声掛け下さい！



ミナチアリ
談笑スルハ
コレ、方言ノ類ナリ
まなべる薬局



吹奏楽コンサート
まなべる薬局



バルーンアート
まなべる薬局



薬剤師体験
各種教室
まなべる薬局

facebook
『いいね！』☆彡