

私のお勧め

「タコ」踊り体操



株式会社中京医薬品 代表取締役社長 山田 正行

平素は、格別のご愛顧を賜り誠にありがとうございます。社長の山田です。今回、私の健康法をご紹介します。

（健康に勝る幸福なし）で先ず、何よりも健康であることが幸福なことと考えます。極論を言えば、健康のためなら死んでもいいと思います。

さて健康生活をおくるには心と体が相互に切っても切り離せない、密接な関係にあります。心身が良きバランスをしてこそ健康を維持、増進することができます。

心の面においては、常に前向きに、明るく朗らかに過ごすように心掛けます。イヤなことは直ぐ忘れ、いふうに考えるように心のスイッチの

ONとOFFを適宜に切り替えます。

体の面においては医食同源で食事を大切にします。バランスよく栄養を摂取し、その上で当社のサプリメントのお世話になります。それから自分が編み出した運動で、「タコ踊り体操」をします。頭を空っぽにして、タコのようにクニヤクニヤと踊ります。全身の力を抜いて、口をポツカリと開け、顔、首、肩、両手両足そして内臓まで想いを巡らし、すべての筋肉をゆるめるような感じで数分間踊り続けます。

傍目から見ると、おかしくなったかと思われるくらいに無様な、カッコ悪い踊りになります。これが結構、小生にはピッタリとあつて効果絶大です。貴方様にも是非お勧めします。



健康 幸 せ 便 り

第17号

かいちやだめ！

乾燥する時期に急増する「冬のかゆみ」！皮膚は、皮脂とよばれる油と水分が一定に保たれ、うるおっています。

肌が乾燥すると、皮膚の表面を覆う皮脂膜や角質層が壊れて（バリア機能の低下）、水分が蒸発し、刺激を感じやすくなります。特にご高齢の方は要注意です！

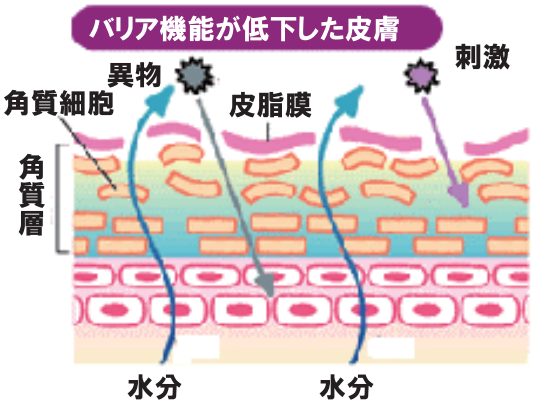
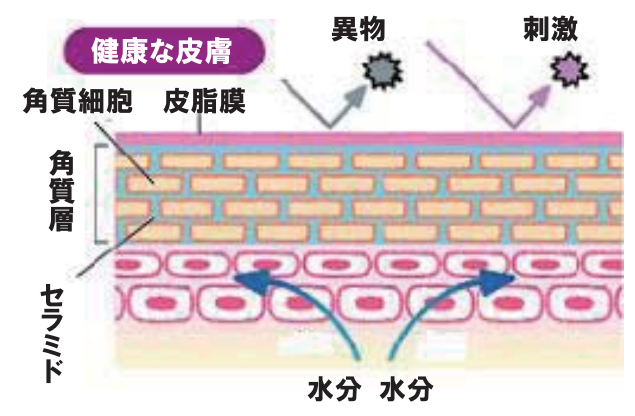
かゆみが起こる前に皮膚を乾燥から守り、予防することが大切です。皮脂を落とし過ぎないように、体の洗い方にも工夫をしましょう。



ゴシゴシと強く洗いすぎると、皮脂が落ち、角質層の表面がはがれやすくなり、かゆみに敏感なカサカサ肌になってしまいます。ですから、手で優しく洗ってくださいね。

そして、入浴後は水分の蒸発を防ぐために、体をふいた後、すぐに保湿クリームなどを塗り、水分を蒸発させないようにしましょう。塗るタイミングは皮膚がしっとりしている入浴後10分以内が効果的です。

また、住まいの湿度を50〜60%に保つようにし、乾燥させないようにするとよいでしょう。



株式会社 中京医薬品 所在地・愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15番1号



今回のおすすめ商品

エチケツトハーブ のど飴



ミント味 内容量/120g 価格 ¥800 (税抜)

スーッとほどよい爽やかミントで、お口の気になるニオイをケア。さらに21種類のハーブ、マッシュルーム、緑茶、バラなどいろいろな成分をたっぷり配合しました。おいしく食べて、エチケツト対策もできるのど飴です。

郵便はがき 475-8790 935

半田局 承認 304 差出有効期間 平成27年 12月26日まで 切手は不要

愛知県半田市亀崎北浦町2-15-1 中京医薬品 お客様サポート室宛

Customer information form with fields for name, address, phone number, and gender/age.

この部分は のりづけしないように お願いします。