

人生をより快適に  より軽やかに

健康幸せ便り

秋冬号

健康幸せ便り

2018年

第32号

2018年 秋冬号(通巻第32号)定価/無料
発行所/〒475-8541 愛知県半田市亀崎北浦町2-15-1 株式会社中京医薬品
発行人/山田正行 編集長/山本博己 制作/株式会社ハルメク・エイジマーケティングデザイン

特集

① 簡単ストレッチ運動で

ひざ痛の悪循環を
断ち切ろう

②

遺産相続の
きほんのき

もつと便利に、もつと楽しく
健康幸せ便り
通販

大好評!



写真/北海道小樽市「小樽運河」

思うままに



健康寿命が延びていよいよ人生100年の時代の到来だ。ますます高まる健康志向や予防医学、医療の進歩により、この頃が大きい。この頃の60歳は昔の40歳で元気ハツラツ、実に若々しい。齢を重ねていくたびに若い時以上に生きがいややりがいをもつことが人生をおくる上でいかに大切なことかと考えている。それ故にさらにコクのある人生にできる。生きがいもやりがいも人に言われてもつものでもないし、人に代ってやってもらうものでもない。自ら希望し自主的にもつものだが、という訳か、もてない理由に環境や条件が合わない、整わないからとへ理屈をこねたり、人から与えられるものと勘違いも甚だしい輩もいる。それも年配者よりも若者に多いような気がする。心配なことだ。人生これから先が長いというのに、さして夢もなければ目標もなく、なんとなく無為な日々をやり過ごす。覇気がなく受身で依存心が強い。また感謝の気持も薄いようだ。生きがいの意味ぐらひは知っているのだから、それをもてないのは周りのせいだ、社会が悪いからだと他のせいにしたがる、もったいない人生をおくる。

ついでのことだが、日々おぞましい事件が後を絶たないが、犯罪者は共通して職にも就かず、身勝手に依存心が心の内に巣くっているのではないと思う。他のせいにすることは許されるものではない。何だろうがかんたろうが犯した張本人が悪なのだ。にもかかわらず非道な事件が起きたのは少なからず社会の責任などと心ない託を並べ、またそれに迎合するような風潮が危うい。また罪を償うにかなう被害者のことを思うと胸が痛む。さて人生には生きがいはまさに生きていく命の証だ。それがないと萎える。実りある人生にするためには、生きがいは即ち目標、希望をもつことだ。そこに日々の充実感を得ると共に、何よりもその向こうに喜んでくれる人の顔を見ることが出来る。

加えて生きがいは自分のことよりもむしろ他に対してのほうが熱意も大きくなる。自分のことだと、まあいいかと途中で投げ出したり、手を抜いたりしがちだが他のためになることになるといっそう思いの力も強まる。大抵の人は日頃より何か生きがいはないかと探し求めるが、その一方で苦勞をたくない、平穩無事で過ごしたいと考える。

そもそも生きがいはそれ相当の苦勞をしてカベを乗り越えていくときに実感する。ところがだ、いざカベに突き当たると、いとも簡単に意欲返して逃げ出す輩に限ってどこかに手輕な生きがいはないものかとあてのまない、ないもの探しをするところが滑稽で哀れに映る。

株式会社中京医薬品 代表取締役社長

山田正行

第5回 札幌東営業所

私の街のげんきさん

営業所スタッフが推薦!



夢な宿 鳥羽一郎

人生の真ん中



空元氣じゃなくて
本当に元氣でいられるのは、
中京さんのおかげですね

芦中 榮美子さん

Profile

中京医薬品を利用して16年。専業主婦をしながら義父母のお世話をしてきたという芦中さんは、まわりの人を元気にするほど明るく朗らかな性格。現在はご主人と2人暮らしです。

置き薬がきっかけで中京医薬品と出合ったという芦中榮美子さん。「最初は歯磨き粉の「アパシャインSX」をすすめられて使ってみたら、白くなるだけでなくツヤも出て、友達にも褒められたのがうれしくて。それからずっと愛用しています」

いまでは、健康食品からご主人の補聴器まで、さまざまな商品を利用されています。寒い北海道で重宝しているのが遠赤寝具「暖々爽快 premiumEX」で、ご主人も気に入っているそう。また、サプリメントでは「筋骨行楽 SS」「Hi DHAトッデイ 75」「中京プロポリス MEGA85」がお気に入り。「膝が痛くて、薬局で買ったコンドロイチンを飲んだら、強すぎたのか歯茎が腫れたんです。それで「筋骨行楽SS錠」に変えたら、副作

芦中さんのげんきのモト

アパシャインSX、筋骨行楽など



歯磨き粉から遠赤寝具まで、さまざまな商品を受用。「中京医薬品の商品は安心感があります」と芦中さん。

演歌歌手・鳥羽一郎さん



鳥羽一郎さんの大ファンで、マイペースで「追っかけ」も楽しんでいます。

用がなく調子もよくなりました。ブルーベリー (Hi DHAトッデイ 75) を飲み始めてからはしょぼしよぼしないし、今年は寒暖の差が激しくてみんな風邪を引いたのに、私はプロポリスのおかげで大丈夫だったんですよ」

そんな芦中さんの「生きがい」といえば、カラオケと演歌歌手の鳥羽一郎さん。30代の頃から熱的なファンで、先日も35周年記念の旅に参加されたそうです。「5年に1回のイベントだからと、

主人にOKをもらって三重県まで行ってきたんですよ。これからもずっと明るく元気でいたいから、中京医薬品と出合って本当によかったと思います。鳥羽さんの40周年記念旅行にも行きたいですね!」と、元気いっぱいに話してくださいました。

今回の推薦者

札幌東営業所／前田健亮
中京医薬品入社16年目。芦中さんを担当して4年。「若くてさわやかだから、こちらも若返った気分になります (笑)」と芦中さん。



札幌東営業所／札幌市白石区菊水元町四条1丁目2-10

表紙の写真



北海道小樽市

写真/ピクスタ

小樽運河

北海道の港湾都市小樽の海運を支えた水路。運河としての役割を終えたのち、散策路として生まれ変わりました。冬には石造倉庫や歩道に積もった雪がガス灯に照らされ、幻想的な風景を楽しむことができます。

中京医薬品は スマート・ライフ・プロジェクト に賛同しています。



スマート・ライフ・プロジェクトとは、厚生労働省による「健康寿命」をのばすための取り組み。国民が人生の最後まで元気に毎日が送れるよう、**運動、食生活、禁煙**の3分野で、具体的なアクションの呼びかけを、様々な企業と協力して行っています。

健康幸せ便りも応援しています!



変形性ひざ関節症による ひざ痛の仕組み

正常な関節



軟骨が骨と骨の摩擦を和らげます。

変形性ひざ関節症



軟骨がすり減り、骨同士がぶつかり合います。

「年をとるにつれ、少しずつひざが痛むようになった」と悩む方は多いのではないのでしょうか。ひざ痛の原因は様々ですが、高齢者に最も多いのは「変形性ひざ関節症」だといわれています。長年ひざを使い続けるうちに骨と骨の間の軟骨がすり減り、関節に炎症が生じるのです。椅子から立ち上がるときに痛みが走ったり、以前より長時間の正座が辛かったり…。これらは変形性ひざ関節症の初期症状とい

ひざ痛の主な原因は
軟骨のすり減り

えます。もし軟骨が完全になくなると、骨同士がぶつかり強い痛みを感じるようになります。違和感を覚えたらすぐに対策することが大切です。

**痛みの改善には
筋力アップが不可欠**

ひざ痛の改善にはひざまわりの筋力をつけることが有効です。すでに軟骨がすり減っている、周辺の筋肉を鍛えてひざへの衝撃を吸収する役割を高めれば、痛みの軽減が期待できるのです。筋力アッ

プといっても激しい運動は必要なし。ほんの少しひざを動かすだけで効果が得られます。

変形性ひざ関節症になると「痛むからじっとしよう」と動くのが億劫になりがちです。しかし運動不足は筋力の低下や体重の増加を招き、結果的に痛みが悪化するという悪循環に陥ることに。無理のないトレーニングで、良い循環をつくるよう心がけましょう。

ただし無理は禁物。痛みがひどい場合は、専門医にかかりましょう。

こんな痛みが出始めたら 早めに対策を!



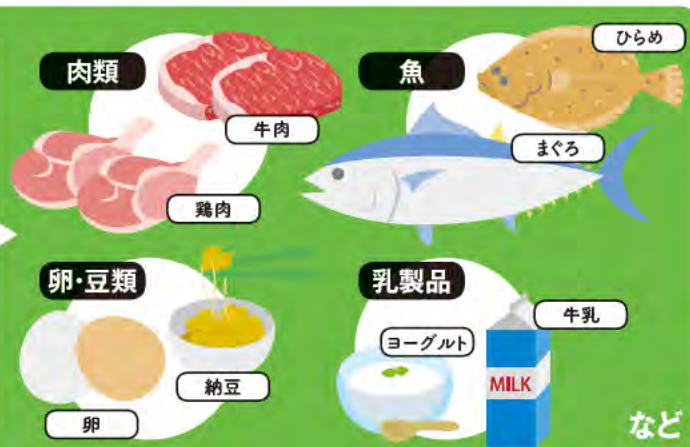
※注:ひざが変形していたり、歩くのも困難な場合は、まずは専門医にかかりましょう。

Column

筋力アップに欠かせない栄養素

たんぱく質を摂ろう!

筋肉を増やすためには、運動とともに必要な栄養素を摂ることも重要です。特に欠かせないのがたんぱく質。実は筋肉や臓器・血液など、私たちの身体をつくるもののほとんどは、たんぱく質を主成分としているのです。同じ食材ばかりだと、偏ったたんぱく質しか体に摂り入れられないため、バランスよく摂るようにしましょう。



！痛みがひどくなる前の対策がカギ！

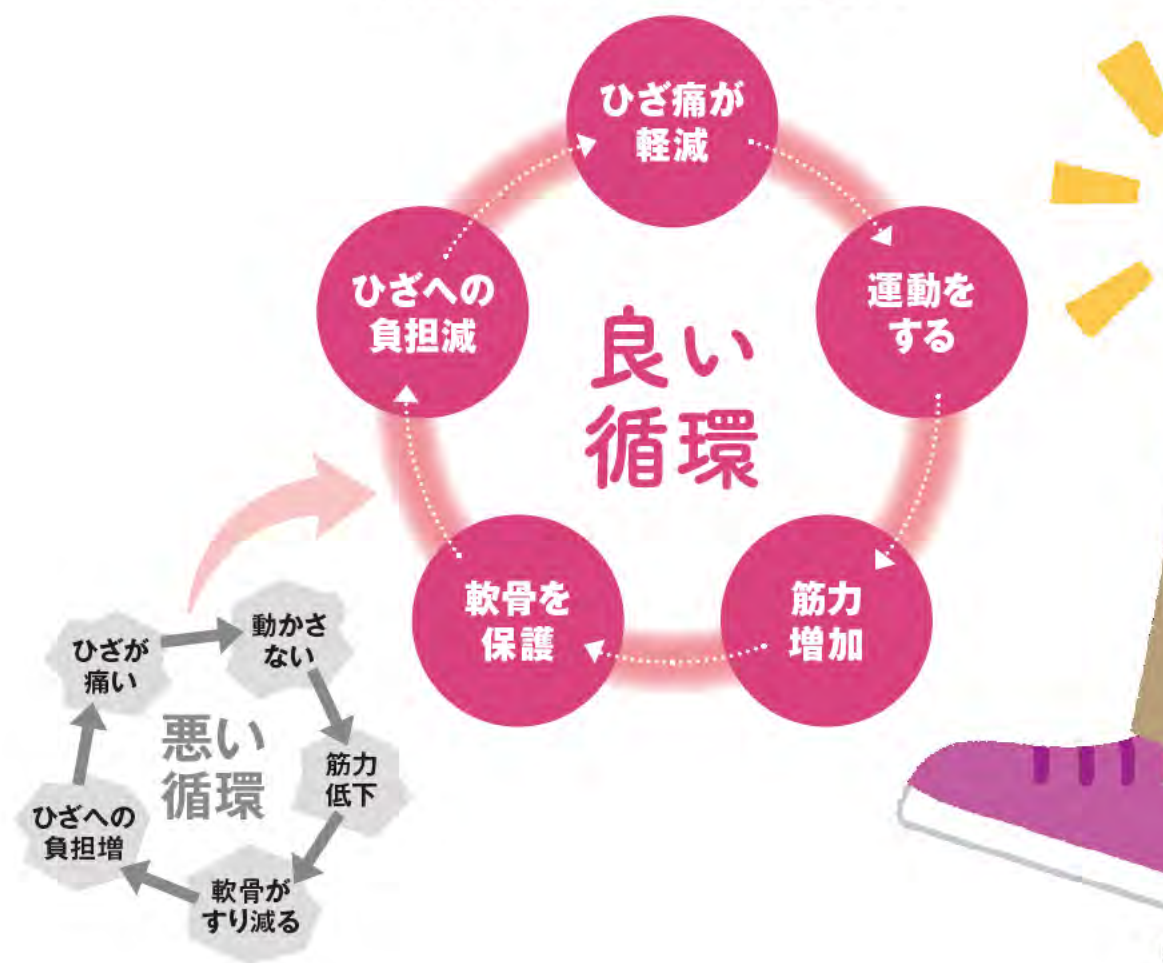
簡単ストレッチ運動で

ひざ痛の悪循環を断ち切ろう

年齢とともに生じるひざの痛み。そのほとんどは、軟骨のすり減りから起こる「変形性ひざ関節症」によるものです。

ただ、痛いからといって全く動かさないのは逆効果。少しでもひざを動かしてあげることが大切なのです。

痛みの悪循環を断ち切り、いつまでも元気に歩ける身体を目指しましょう。



＼ ひざの筋力を無理なくアップ！ ＼ 簡単ストレッチ運動

このページでは、ひざまわりの筋力をアップする運動をご紹介します。
無理をせず、ひとつずつチャレンジしてみてください。
ひざが腫れていたり、痛みがひどいときは控えましょう。

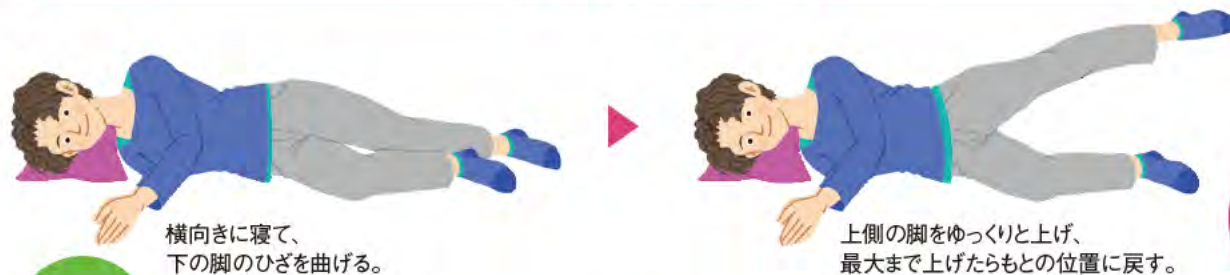
ひざ曲げストレッチ



左右
各10回

ポイント！ 手は添えるだけ。脚の力だけで引き上げましょう。

横上げストレッチ



左右
各10回

ポイント！ 脚はやや後ろの方向に上げるようにしましょう。

まくら押しストレッチ



ポイント！ ももの前の筋肉をつかうよう意識しましょう。

運動時の ひざの補助には サポーターを！

ひざの曲げ伸ばしにやや不自由を感じる方には、サポーターを着用して運動するのがおすすめ。衰えた筋肉をアシストし、ひざの動きをスムーズにしてくれます。

ひざテーピング
シリコンサポーター
2枚組

1,980円＋税
(本誌P.44にてご紹介)



今 まで色々な入浴剤を使ってきましたが「湯天国E」を使うようになってから身体もほかほか。大変喜んで使わせていただいております。先日もなくったので電話をしたら、すぐ届けてくださり本当にありがとうございます。

腰 が痛くて外科に通院しております。中京さんの「湯天国E」を使ってみました。色も香りも良く温まるような気がします。続けたいと思っています。

お客様の声

PICK UP PRODUCT

中京医薬品の
イチオシ商品

入浴剤

湯天国E

有効成分配合
生薬温泉成分
+
酵素



効果・効能



疲労回復・肩のこり・神経痛・腰痛・リウマチ・あせも・しっしん・しもやけ・ひび・あかぎれ・痔・冷え症など

入 浴剤「湯天国E」を使い始めて15年間、毎日使っています。鎌倉在

ました。長く使わせてもらいます。
岐阜県高山市
玉田ふさ子様（75歳・女性）

湯 天国Eを長年使っておりますが、他

住の息子たちにも送っていただいています。家族みな満足です。
静岡県浜松市
瀧本貞子様（81歳・女性）

の商品では駄目でやっぱりこれに限りませう。肌がすべすべになり長く続けていこうと思います。
大分県速見郡
I.M様（83歳・女性）

中京医薬品のイチオシ商品

医薬部外品

湯天国E
1,370g（約60回分）



商品に関するご質問・ご注文は担当の営業スタッフまでお問い合わせください。

血行を促進して
身体の芯からぬくぬく！

全身の血行を促進しながら、肌もすべすべに。家族みんなで使える健康と美容のための薬用入浴剤です。



エアコンの効が悪い...

つけると変なニオイがする...

それ、
エアコン内部の
カビホコリ
が原因です

外からは汚れが見えないエアコンですが、実は内部にはホコリやカビがいっぱい。プロによる洗浄技術で細部までクリーニングして、快適な空気を取り戻しましょう。

放っておくのは
キケン！

アトピー

花粉症

喘息

エアコンクリーニングは
今の時期がオススメ！



プロのそうじは
ココが違う！

内部の奥深くまで
徹底洗浄！

外装はもちろん、見えない熱交換器の奥までしっかり洗浄します。

専門の洗浄液と
器具を使用！

専用洗剤と器具で高圧洗浄。家では落とせない汚れもスッパリ！

年末の大そうじキャンペーンも実施中！

毎年大変な年末そうじ、今年はプロに任せてみませんか？ご自分では手に負えない部分も徹底的にきれいにします。



キッチン・レンジフード

こびりついた油汚れを専用洗剤で落とします。



浴室・トイレ・洗面所

水アカ・石鹸カス・皮脂汚れまでスッパリ。

詳しい内容は下記までお問い合わせください。

株式会社中京医薬品 お客様サポート室

0120-09-9850

サービス提供：e-暮らし株式会社

「e-暮らし株式会社」は、中部電力・サンヨーホームズから生まれたお客さまの暮らしをサポートする会社です。



新連載

遺産相続の きほんのき

1

あるとき突然やってくる遺産相続。
基本の流れをおさえると共に、
始めにすべきことを知っておきましょう。

1 遺言書を確認する

ゆい こん しょ

「うちには大したお金がないから相続は関係ない」と考えてはいませんか。実は財産の多少に関わらず相続の手続きは必要です。相続は財産を持つ人（被相続人）が亡くなった瞬間から始まります。また、財産を受け継ぐ人（相続人）のうち、相続税が発生する場合には10か月以内に申告・納税をしなければなりません。

相続の内容や分割は協議で決まりますが、あらかじめしておくべきことがたくさんあります。今回はその最初の2つについてご紹介します。 ※「相続放棄」「限定承認」をする場合は3か月以内に裁判所申請

相続の基本的な手順

身内の死亡

遺言書を確認する

相続人を確認する

どんな遺産があるのか調べる

相続人で遺産の分割を話し合う

相続財産の名義を変更する

相続税を申告する

今回
ご紹介する
ポイント

遺言書とは被相続人が自分の意思を書いたもののことをいいます。法的な効力をもっており、その内容どおりに遺産の分割ができます。そのため、被相続人が亡くなったからまずは遺言書を探すことから始めましょう。ただし、遺品整理をしながら探すのは一苦労。生前に遺言書の有無や保管場所を確認しておくのが理想です。

遺言書を見つけても勝手に開けてはいけません。家庭裁判所に提出し「検認」の申し立てを行う必要があります。検認とは遺言書の内容を全ての相続人に知らせた上で、確実に保存するための手続きのこと。検認を受けたのち、ようやく遺言が執行されます。

Q 「机からメモのようなものが。これも遺言書よね？」

「簡易なメモには、遺言書の効力はありません」

遺言書の書き方にはルールがあり、例えば日付や署名、押印のないものは×。また、誰に何を相続させるのかきちんと書く必要があります。

遺言書は
こんなところに!?

自宅

貸金庫

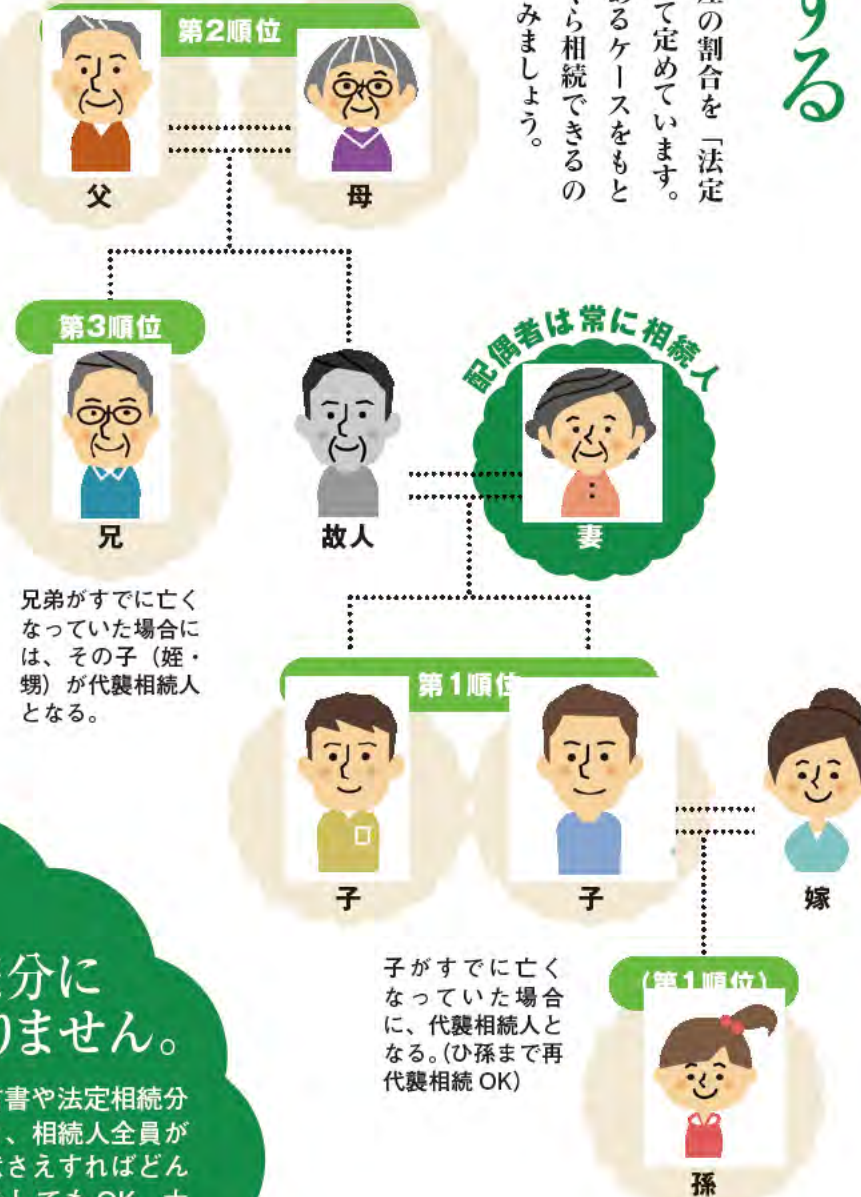
公証役場

信託銀行

2 相続人を確認する

受け継ぐ財産の割合を「法定相続分」として定めています。左記のよくあるケースをもとに、誰がいくら相続できるのかを確認してみましょう。

法定相続人の 順位と範囲



兄弟がすでに亡くなっていた場合には、その子(姪・甥)が代襲相続人となる。

子がすでに亡くなっていた場合には、代襲相続人となる。(ひ孫まで再代襲相続OK)

法定相続分

こんな場合どうする?

ケース1

「夫が亡くなりました。子供は3人います」
配偶者と子の法定相続分はそれぞれ1/2になり、子はその1/2を3等分します。



ケース2

「夫が急死。私たちに子供はいませんが、義母は存命です」
配偶者が2/3、夫の親は1/3。両親ともに健在の場合は、その1/3を2人で分けます。



ケース3

「子も親もいませんが、亡くなった夫の弟は健在です」
配偶者が3/4、夫の弟は1/4。兄弟が他にもいれば、さらに分けます。



ケース4

「『すべての財産は長男に』と書かれた夫の遺言書が。私と長女の相続分は?」
第1・2順位の相続人^{※1}には最低限の財産を相続できる権利(遺留分)が認められています。今回の場合、妻と子にはそれぞれ1/4の相続分が保証されます^{※2}。



※1 第3順位には認められません。
※2 遺留分減殺請求をする必要があります。

実は...

遺言書や法定相続分に必ずしも従う必要はありません。

ここまでの紹介で「遺言書が優先なのね」「法定相続分どおりに分けないと」思ったあなたに、もうひとつ。実は、必ずしもそれらに従う必要はありません。

たとえ遺言書や法定相続分があろうと、相続人全員が協議し合意さえすればどんな分け方をしてもOK。大切なのは「全員が納得する相続をすること」なのです。

市販のものとは一味違う

美味しいですね。味も濃くて市販されている物とは一味違いますね。さすが薬屋さんのむぎ茶です。

北海道旭川市
はるりん様(86歳・女性)

中京の健康むぎ茶



グルコサミンから変えました

グルコサミンを飲んでいましたが、「筋骨行楽SS錠」になって錠剤の数が少なくなって助かっています。12年目になりますが、痛みで悩むことなく元気に生活できています。

熊本県球磨郡
やっちゃん様(70歳・男性)

筋骨行楽SS錠



これからも飲み続けます

毎日「中京プロポリス50」を長年飲んでおり、体調を崩すことなく今まで生活できてうれしく思っています。これからも元気な生活のために飲み続けていこうと思っています。

岐阜県海津市
加藤悦子様(65歳・女性)

中京プロポリス50



お客様からの嬉しいお便り

当社商品のご感想や、募集テーマなどお客様からいただいたお便りを、一部ですが、ご紹介させていただきます。

*薬事法の関係により、一部文章を変更させて頂いております。掲載内容はお客様の感想です。全ての方にあてはまるわけではありません。

HIDHAトゥデイ75

大学生の孫にも送っています

家族で愛飲しています。大学生の孫たちも続けており、帰省の折などに送っています。長男の方は今年公務員に合格しうれしい限り。次男も大学3年、この子も楽しみです。

長野県下伊那郡
牧野なつみ様(81歳・女性)



毎日元気でいられるのはこのお陰

毎日元気で暮らしております。これも「イチョウ葉SEエボリューション」のお陰です。これからも続けていきたいと思っております。今日もこれから百歳体操に行くところです。

北海道芦別市
竹原亮子様(81歳・女性)

イチョウ葉SE EVOLUTION



家族3人で愛用中の歯磨き粉

今までは私一人が「アパシャインSX」を使っていましたが、いつの間にか家族3人で使うように。それぞれ好きなものを使っていたのに、何となくこのようになってしまいました。

愛知県岡崎市
白神栄様(72歳・女性)

アパシャインSX



ザイルエース

澤MI-Oオールインワンジェル

毎年力サついていた肌が!

商品を使い始めて半年。毎年同じところにカサつきが出ていたのが今年は全くありません。この効果に驚きます。

広島県福山市
匿名希望(63歳・女性)



子供たちも大好き

「ザイルエース」を冷蔵庫に入れておくと、いつのまにか子供たちが飲んでいきます。暑い時は常備しておきたいです。

三重県桑名市
ブチフラワー様(52歳・女性)

「中京さんに保険を見直してもらって、やっと安心して暮らせるように。」

「農業で少し収入はあるものの、保険料で生活がきつかった私たち。営業の方が声を掛けてくれ、中京さんに保険を見直してもらうことに。その結果月7万円払っていた保険料が夫婦で月1万7千円に。月5万円以上浮きました。大きな財産を失う所でした。これでやっと安心できます」 静岡県袋井市 70代 ご夫婦



中京医薬品

こんな方は見直しを!

- ✓ 毎月の保険料がつかく、安くしたい。
- ✓ 子供の独立後も同じ保険に入っている。
- ✓ 今の保険担当者がちょっと頼りない……

ご相談は無料です! 株式会社中京医薬品 保険営業課
まずはお気軽にお問い合わせください。

0120-09-9850

今回の募集テーマ

「私のささやかな贅沢」

大きな贅沢は気が引けるけれど、日常でほんの少し奮発することはあるはず。みなさんが普段している「ささやかな贅沢」を教えてください。

※応募方法は14ページをご覧ください。

日めくりカレンダーのめくり。要介護になっている私の唯一の仕事です。娘が「お母さん日にちはわかるようにしようよ!」と言ったのがきっかけです。

愛知県一宮市 匿名希望79歳・女性

3人の子供のうち一番下が2歳の時、3人を連れて天然酵母のパン種を使ったパン作りに参加しました。そのときにパン種を分けていただいた以来家で育てながら31年間、パン作りをしています。唯一これだけが三日坊主にならずに続いています。

広島県東広島市 天然酵母のパン種(66歳・女性)

昭和14年、毎日小学生新聞に私の初めて作った俳句「初日の出 拝む心が つつましく」が入選した時に父が買ってくれたのが日記帳でした。その時から90歳の今まで、日記をつけ続けています。保管もしています。

滋賀県草津市 久保和友様(90歳・男性)

月1回のちよっと遠出のウォーキングです。バスや電車で行き、仲間とおしゃべりしながら15年以上も続けています。遠い道のりもそんなに苦になりません。楽しく続けています。

静岡県焼津市 渋谷正恵様(78歳・女性)

わたしのマルマル

第31号テーマ

「長年続けようね」

適切な食生活で

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

我が家の簡単レシピ

野菜や果物には健康に欠かせないビタミンがいっぱい。普段の食事に積極的に取り入れるようにしましょう。

リンゴのコンポート

北海道札幌市/
匿名希望(59歳・女性)

材料(2人分)

リンゴ(黄林).....1個
砂糖.....大さじ1
レモン汁.....数滴



スタッフが
作って
みました



旬のリンゴを
おいしくいただけます。
パンやヨーグルトに
添えても!

作り方

- ① リンゴは皮をむいて芯をとり、くし型に切って8等分にする。
- ② 耐熱容器に切ったリンゴを並べ、砂糖・レモン汁をふりかける。
- ③ 電子レンジで4～5分

あたためる。

- ④ 熱さに気をつけてレンジから取り出し、丁寧にまぜる。
- ⑤ 完全に冷めたら出来上がり。

ニンジンと豚バラ肉の炒めもの

福岡県糟屋郡/
源さん様(65歳・男性)

材料(2人分)

ニンジン.....2本
豚バラ肉.....150g
ウスターソース.....大さじ2
しょう油.....大さじ1/2
酒.....大さじ1/2
みりん.....大さじ1/2
白ゴマ.....少々
サラダ油.....適量

スタッフ
が
作って
みました



栄養豊富な
ニンジンがたっぷり!
濃い目の味付けが
食欲をそそります。

作り方

- ① ニンジンを乱切りにして、水を入れた鍋で7分間蒸す。竹ぐしを通し、スッと通るほど柔らかくなった後取り出す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒める。少し経ったら薄切りに

- した豚バラ肉を入れ、さらによく炒める。
- ③ ウスターソース・しょう油・酒・みりんを②に入れ、汁けがなくなるまで炒める。
- ④ お皿に盛り付け、白ゴマをふる。

応募方法

お客様の声をお聞かせください

商品に関するお声や、社長コラムに関するご感想、募集テーマ「私のささやかな贅沢」、我が家の簡単レシピなどを募集しております。46ページにある応募ハガキが官製ハガキに、

①お名前 ②ご住所 ③お電話番号、プレゼントクイズにご応募される方は

クイズの答えを書いてご応募ください。

お送りいただいた方は当社商品

(ポイントカードにて)をお送りいたします。

※一家族様、ポイントカード1枚とさせていただきます。

また、健康幸せ便りや当社広告物等に掲載させていただいた方にはQUOカードをお送りいたします。

〒475-8541

愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1

株式会社中京医薬品

お客様サポート課

▶ 応募ハガキはP46へ

同じ大きさの箱を重ねました。 箱は全部で何個ありますか?

ヒント!

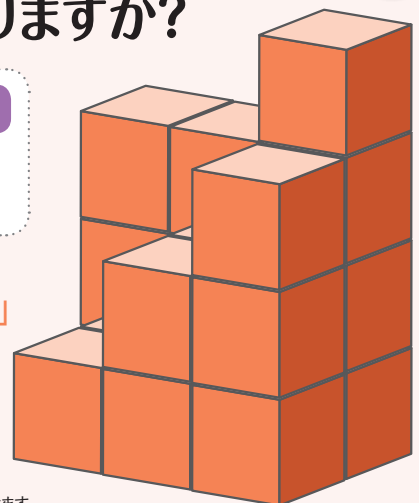
隠れて見えない箱も
数え忘れないでくださいね。

正解者の中から抽選で**30名**様に
「薬屋さんが処方した美味しいカレー」
5食セットをプレゼントいたします。
左の募集要項に従ってご応募ください。

応募締切

平成30年12月31日消印有効

当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



第32回

プレゼントクイズ
「あたまの体操」