



ラッキーバッグ健康教室紹介

ラッキーバッグ各店舗で行った健康教室をご紹介します。



日時 2025年5月22日(木) 10時~12時

場所 ざおう薬局(山形市)

内容 チネイザン(腸活マッサージ)、熱中症対策について

講師 TOKO先生、高橋優太(薬剤師)

▶ ざおう薬局の健康教室では今回も宮城より腸活マッサージの専門家であり、TOKO先生をお呼びして、チネイザンについてご講演いただきました。チネイザンとは腸活マッサージのことです。腸活の基礎知識や梅雨の時期に凝る内臓とその理由、凝る位置、家で自身で行える詳しいマッサージの方法等をお話いただきました。皆様実際にお腹を触りながら、ご自身の体調、内臓の状態を確認しておりました。

薬剤師からは熱中症対策について本格的に暑くなる前にお話させていただきました。熱中症のメカニズムや原因、重症

度ごとの対応、正しい水分・塩分摂取の仕方、熱中症になりやすい環境、スポーツドリンクと経口補水液の違い、クーリングシェルターの紹介等、次の日から使える、意識できる対策についてお話をさせていただきました。

ご参加いただきました皆様からは、「わかりやすくお話しいただきました。これからも色々なお話を聞きたい」「短時間で様々な健康に関する知識を得られた」「今後も定期的に開催してくれると嬉しい」等ありがたいお言葉をいただきました。

私共のグループ薬局では他にも定期的にこのような健康教室を開催している薬局がございます。もし、ご興味がございましたら各店舗までお問い合わせください。ざおう薬局では毎月1回木曜日に健康教室の開催を予定しております。お茶を飲みながら気軽に楽しく参加できる健康教室を目指しておりますので、気になる方はお気軽にスタッフまでお尋ねください。



新庄警察署(山形県警察)からの

おねがい



**そのメール、本物ですか？
企業名でも油断せず、真偽の確認を！**



けんこう福袋



夏場の食中毒対策について



気温や湿度が高くなる夏の季節は、特に細菌性の食中毒に注意が必要です。正しい知識を身につけて食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防は①細菌をつけない②細菌を増やさない③細菌をやっつけるの三原則を守ることが重要です。

①細菌をつけないのポイントは、こまめに手洗いをする(調理を始める前、生の肉や魚などを取り扱う前後など)、食材をよく洗う、包丁やまな板などの調理器具を使い分けるなどがあります。

②細菌を増やさないのポイントは、食材や料理は低温で保存する、早めに食べる(冷蔵庫で保存しても細菌はゆっくり増殖するため)などがあります。

③細菌をやっつけるのポイントは、肉はよく加熱をする(中心部を75℃で1分以上が目安)、使用後の調理器具は洗浄、消毒を行う(消毒には熱湯、塩素系漂白剤が有効)などがあります。

食中毒にならないのが一番ですが、もし食中毒になった場合の症状や対処も覚えておきましょう。食中毒になると一般的には

下痢、腹痛、嘔吐、発熱などの症状が現れます。何が原因で食中毒が起こるかによって、症状や症状が出るまでの時間は様々です。下痢や嘔吐をしたら、少量でも良いので水分補給をしましょう。

水でも構いませんが、電解質を含むOS-1などの経口補水液がおすすめです。

基本的に食中毒は悪いものを体外に出し切る方が良いとされています。下痢止めや吐き気止めなどの薬は自己判断で服用せず、必ず医療機関へ受診するようにしましょう。また、食べた物、食品の包装、お店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。食中毒の原因の究明に使います。食中毒の感染拡大を防ぐために、掃除や嘔吐物の処理はマスクやビニール手袋をして行いましょう。



STOP 食中毒



ご自宅での食事やBBQ、キャンプなどを行う時は食中毒を予防して、今年の夏も楽しく過ごしましょう。



温もりの薬局

ラッキーバッグ株式会社



店舗案内



インスタグラム



Warm Pharmacy

LUCKY BAG

温もりの薬局 ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32 TEL. 0233-29-8177