

サカエ薬局だより



新型コロナウイルス感染の影響により、多くの
人に仕事や家庭における環境変化がみられました。
大きな不安やストレスにさらされた方もいること
でしょう。「コロナうつ」という言葉も生まれまし
た。また、全国の医師に実施したあるアンケート
調査では、新型コロナウイルスによる環境の変化
で、増加または悪化した疾患にうつ病などの精神
疾患を多くの医師が挙げています。こうした環境
の中で、私たちが心身の平穏を保つ為の生活ス
タイルのヒントを見つけてみましょう。

日々の生活リズムを整えましょう！

夜はシャワーだけでなくお風呂につかり体をあ
たためて、一時間半後ぐらいで床に就くことで、
副交感神経が優位になりリラックスして寝つきも
よくなり深い睡眠を得られやすくなります。毎朝
一定の時間に起きて、朝日を浴びて体内時計をリ
セットすることも大切です。食事はバランス良く
ビタミン・たんぱく質もしっかり摂りましょう。
ストレスがたまると血糖値もあがりやすくなりま
す。糖質をむやみに増やさないようにしましょう。
疲れや肥満にもつながります。適度な運動も大切
です。体を動かすと、骨格筋の緊張がとれてリ
ラックスします。有酸素運動をとりいれて笑顔で
すごしましょう！

心が楽になることを試みてみましょう！

余計な憶測はやめて、今起きている出来事に着
目するマインドフルネス（瞑想）的生活をとりい
れてみてはいかがでしょうか？見慣れたいつもの
景色や生活のさまざまなことをじっくり堪能して
みましょう。たとえば、窓を開けて、天気の良い
悪しだけでなく、気温の変化、風の優しさ、季節
の移り変わりなどを感じる時間を意識してもって
みてはいかがでしょうか。自宅でいれる紅茶の香りも、
じっくり堪能してみると入れ方による違いにも気
づくはず・・・。
そのほか、心を楽にするといわれる方法をいくつ
か挙げてみましょう。

・ため息をつく

自律神経の働きを正常にする体の
作用で、ため息の後、深呼吸する
と体が楽になります。



・背筋を伸ばす

2分ぐらい背筋を伸ばすとストレスホルモンのコル
チゾールが低下するといわれています。

・肩とふくらはぎのギュッと体操

肩 ①両肩にギュッと力を入れて
10秒保つ

②一気に力を開放

③2～3回繰り返す

ふくらはぎ

①足を伸ばして座る

②つま先を上にして10秒間力を入れ続ける。

③一気に力を抜く

脱力して体を緩めることで、不安感も抑制されると
いわれています。



・自分をほめる

「よく頑張っているね」と自分をほめてあげましょう。

・『疲れた』と口に出す

自分自身の内に溜め込まず、正直に出すことが大切。

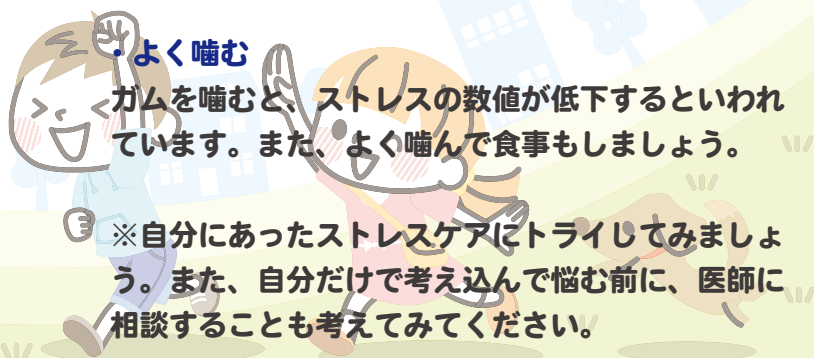
・『助けて』という

悩んでいるときの『助けて』は弱者の言葉ではなく
勇敢な言葉なのです。

・よく噛む

ガムを噛むと、ストレスの数値が低下するといわれ
ています。また、よく噛んで食事しましょう。

※自分にあったストレスケアにトライしてみましょう。
また、自分だけで考え込んで悩む前に、医師に
相談することも考えてみてください。



処方せんをスマホで

薬局での
待ち時間を
短縮

事前送信

EPARK

お薬手帳



お薬管理も
簡単
です。


CLINICS



スマホが
お薬手帳
になります。

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

お薬の受け取り可能時間は、事前にアプリ経由でご連絡を致します。また、薬局の混雑具合により、お渡しまでにお時間を頂く場合がございます。

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585