

サカエ薬局だより

新春
2026

新年のご挨拶と健康な一年を新しい年を迎え、気持ち新たに健やかな毎日を送りたいですね。一年を通して心穏やかに過ごすための秘訣を紹介します。無理なく、ご自身のペースで取り入れてみてください。

食事で体を整える

バランスの取れた食事は、心身の健康の基本です。

- **1日3食と食べる順番**：規則正しい食事で体内リズムを整えましょう。食べる順番は「野菜→おかず→炭水化物（ごはん、麺、パン等）」がおすすめです。炭水化物を食べ始めるまでに食事開始から5分以上空けると、食後の血糖上昇が緩やかになり、血管の負担を軽減できると言われています。
- **栄養バランス**：主食・主菜・副菜を意識し、多様な食材を取り入れましょう。
- **旬の食材**：旬の食材は栄養価が高く、季節の変わり目の体調管理に役立ちます。

適度な運動でリフレッシュ

体を動かすことは、ストレス解消にもつながります。

- **ウォーキング**：無理なく続けられる有酸素運動です。可能なら早歩きと普通の歩きを数分間ずつ繰り返すインターバルウォーキングもいいです。歩くことは善玉コレステロールや骨密度改善にもいいようです。継続が大事ですので週に2,3回でも少しの時間でもいいです。散歩感覚ではじめてみませんか？
- **ストレッチ**：血行促進やリラックス効果が期待できます。
- **趣味の活動**：楽しみながら体を動かすことで、心の健康も維持できます。

コミュニケーションを大切に

人とのつながりは、心の健康に欠かせません。

相手への配慮

- **傾聴**：相手の話をじっくり聞くことで、信頼関係が深まります。
- **共感**：相手の気持ちに寄り添い、理解を示しましょう。
- **感謝の言葉**：日頃の感謝を伝えることで、良好な関係を築けます。

自己表現

- **素直な気持ち**：自分の意見や感情を穏やかに伝えましょう。
- **適切な距離感**：相手との心地よい距離を見つけることが大切です。

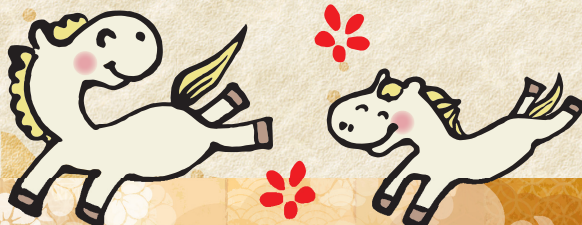
質の良い睡眠を

十分な睡眠は、疲労回復や免疫力向上に繋がります。

- **規則的な習慣**：毎日同じ時間に寝起きすることで、生体リズムが整います。また、短時間でも日光を浴びることで体内時計のリズムが整います。少し外に出て朝の空気を吸ったり、カーテンを開けて数分でも外を眺めてみてはいかがでしょうか？
- **快適な環境**：寝室の温度や湿度、照明を調整し、リラックスできる空間を作りましょう。寝室は寝るための空間と自分自身に認識させるためにもスマホやタブレットは控えるのがおすすめです。
- **就寝前の工夫**：入浴や軽いストレッチで体を温めると寝つきが良くなります。就寝の1時間半くらい前を目安に行うと効果的です。

今年も引き続き、皆様の健康増進に貢献できるよう努めてまいります。皆様が一年を通して健やかに過ごせるよう心からお祈り申し上げます。

福
来
う
門
は
た
る



処方箋 受付が LINE で もっと簡単・便利に。

友達追加をして
処方箋 LINE 受付をご活用ください。

友達追加はお近くのサカエ薬局の **LINE ID 検索** から



岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606 LINE ID @518jhama	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188 LINE ID @936utwad	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521 LINE ID @355otjyg	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016 LINE ID @515cpqqi	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965 LINE ID @926qxrcj	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766 LINE ID @997weuwq	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622 LINE ID @009zbnby	松浜店 TEL:086-264-9183 FAX:086-263-7577 LINE ID @867aolpq
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127 LINE ID @643ibsbi	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402 LINE ID @476huxsi	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513 LINE ID @820scpnu	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911 LINE ID @127dacwv	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764 LINE ID @824rgamr	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271 LINE ID @147ibmjn	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585 LINE ID @731qjris	<div>LINE 友だち追加</div> <div>サカエ薬局</div>