

キタバ

第10回 通信



●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104

0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1

072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16

072-365-0399

●キタバ

エコーロゼ店 富田林市向陽台3-1-1

0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索

アンチエイジング

今回は、皆さんもよくご存知の「アンチエイジング」についてお話させて頂きたいと思えます。

「アンチエイジング」とは、抗

老化医学とも呼ばれ、老化を防ぐための行為の総称です。

老化とは、加齢に伴う病的な状態や病気につながる負の状態等をさしており、老化を防ぐためには身体の外面的な事

だけではなく、内面的・精神的なメンテナンスが必要です。スペースが足りないので具体的な事は省きますが、注意してほしいのは

①食事・カロリー摂取の適切な調整を行い高血糖状態を防ぐ。

②運動・適度な運動は個人差があります。無理して

動きすぎると活性酸素も増え逆に老化の原因ともなります。

抗酸化作用のあるサプリメント・必須アミノ酸をしっかりとる。

③趣味・何事も興味を持つて取組む事は脳の老化を予防します。何事にもチャレンジ精神を誰もが歳をとります。でも今では老化を防ぐ方法があります。皆さん上手く活用していきましょう。キタバ薬局



薬剤師 山本幸一