



一心堂  
くやま薬局

スタッフ自慢の  
商品コーナーも  
充実!



お車でのご来店が便利!

こんにちは、くやま薬局です!くやま薬局は、国道34号線沿いから一步入った久山町にあります。80台程度駐車出来る大型の駐車場を完備しているので、車の方も安心してご来店頂けます。薬局の待合室でお待ちすることが難しい場合は、薬剤師が車までお薬をお持ちしますので、お気軽にご相談下さい!

スタッフのおすすめポイント



お子様連れも安心!  
広いトイレでベビーベットを完備しているので小さなお子様連れでも安心です!

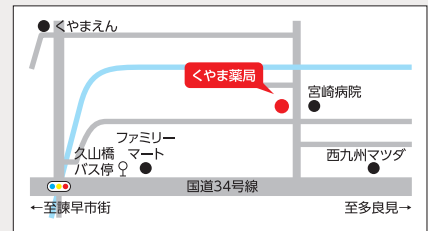


薬剤師の「在宅訪問」  
ご自宅にある残薬を整理したり、ゆっくりとお薬の説明や相談ができます!

久山町2177-1  
☎ 0957-46-8558  
久山橋バス停より徒歩約3分



開局時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~17:30	●	●	●	●	●	-	-
8:30~16:00	-	-	-	-	-	●	-



一心堂通信

TAKE FREE

# 健康とお風呂

vol.5  
2022.05

日本で古くから伝わる習慣「お風呂」



特集／お風呂のススメ — 02  
じもと de 調査! — 02  
くやま薬局の紹介 — 04

Isshin-Do  
**一心堂**  
Since 1984



- 一心堂グループの
- ◆ 堀大師堂薬局(八坂町)
  - ◆ はーとふる薬局(金谷町)
  - ◆ しろみ薬局(城見町)
  - ◆ こまち薬局(小野町)
  - ◆ 天満薬局(天満町)
  - ◆ くやま薬局(久山町)
  - ◆ みどり調剤薬局(天満町)
  - ◆ ことのは薬局(永昌町)
- 公式HPはコチラ! / Instagram更新中!
- 
-

- 特集 -

# お風呂のススメ

ほとんどの日本人は、毎日お風呂やシャワーに入る習慣があります。ですが、この古くからある日本の「お風呂文化」は世界的に見ても珍しいのだとか。そんな日本人の習慣を、「薬剤師」の視点からアドバイス!



入浴の4大メリット!

## ① 温熱作用

体を温め、一時的に血の巡りがよくなり**新陳代謝が高まります**。身体の中に溜まった老廃物や疲労物質が体外へと排出されやすくなり、血液によって身体の隅々まで酸素や栄養が運ばれます。



## ② むくみ解消

水圧で体を引き締め、滞りがちな血行が促され、むくみ解消にも!



## ③ 蒸気・香り作用

お風呂の蒸気は免疫力を高め、自律神経を整えます。さらに、**ゆず湯**や**菖蒲湯**などの季節湯を行うことで、お風呂をイベントとして楽しむことができます!



## ④ 開放作用

日常から心と体を開放し、リラックスできるのがメリット! 特に、**就寝の1~2時間前に入浴**することで、入眠がスムーズに。これは、入浴で一時的に上がった体温が急降下することで、**眠りのスイッチ**が入りやすくなるためです。



じもとde調査!

のんのこ温水センターさんに聞いてみた!

のんのこ温水センターについて聞かせてください!



のんのこ温水センター：江口さん(右) 一心堂：城島(左)・木下(中心)

当施設は、すぐ隣にあるクリーンセンターのごみ処理で発生した余熱を有効利用(サーマルリサイクル)し、供給された温水を介して熱交換を行い、浴場や温水プールの水を温めています。

センターには、どういったお風呂があるのですか?

通常のお風呂の他、浴槽内に「**ラジウム鉱石**」を入れることで、温泉のように体が冷えにくくなっているラジウム風呂も備えています。なので、入浴後も温泉に入った時のようなポカポカ感を感じることができます。

効果バグン!

# オススメ入浴剤!



## 無機塩類系

(硫酸ナトリウム、炭酸ナトリウム等)

保温効果を高めてくれ、お風呂からあがった後もポカポカが長続きます!

## 薬用植物系

(センキュウ、トウキ、ハッカ等)

入っている生薬によって効果は様々。香りでリラックスしてぐっすりと眠りたい人に適しています。

## スキンケア系

(スクワラン、ホホバ油、植物エキス等)

保湿作用があり、お風呂上りもしっとりとしたすべすべの肌が続きます。

## 清涼系

(メントール、炭酸水素ナトリウム等)

サッパリした気分を味わえるので、これからの時期にオススメです!

## 炭酸ガス系

血行を促進させ、**新陳代謝**を高め、**疲労回復**、**肩こり**などに効果があります。



## 入浴剤使用時の効果的な入り方!

- 有効成分が壊れないよう**38~40°C**のぬるめの温度で!
- 入浴剤を入れて**2時間以内**に入る。炭酸ガス系は成分が抜けるのが早いので**15~20分**での入浴がベスト!
- 乾燥肌の原因になるので**長風呂**には注意!



## 堀社長のオススメ入浴剤の紹介!

8種類の「**生薬成分のみ**」を配合し、体の芯までポカポカ!夏場は**あせも**等の皮膚トラブルにも効果があります!



ウチダの「生薬浴剤」

親子で楽しめる「**手作りバスボム講座**」もあるよ!詳しくは、**一心堂Instagram**を今すぐフォロー!



快適なお風呂ライフを!



また、肌が弱い方は、温泉の泉質によっては合わない場合も…。ですが、のんのこ温水センターは**温泉水ではないため**肌が荒れることが少なく、安心して入浴していただけます。

センターのお風呂のこだわりは何ですか?

寝湯や人気の風呂には、長い時間入る方が多いので、**ぬるめの温度**に調節しています(長風呂に注意!)。また、その日の気分によって、温度の違うサウナが楽しめます。

「のんのこ温水センター」さんにお邪魔しました! 諫早市福田町1184



のんのこ温水センターさんのHPはこちら!

