

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 3日（木）音楽療法（入所）
- 6日（日）誕生会（入所）
- 12日（土）ボランティア：ヘルマンハーブ演奏会（入所）
- 17日（木）音楽療法（入所）
- 23日（水）ビデオ鑑賞会
- 29日（火）音楽療法（通所）
- 21日（月）～26日（土）誕生日週間（通所）



こころ 行事予定

- 3日（木）音楽療法
- 16日（水）おやつクッキング
- 17日（木）音楽療法
おやつバイキング
- 19日（土）フラワーアレンジメント
- 24日（木）フラワーアレンジメント

サンエイ薬局の「健康メモ」

胸やけを起こさないための生活習慣

胸やけなど**胃食道逆流症**には生活習慣の関与も大きく、**肥満**の患者では減量するだけで症状が改善する場合があります。またベルトなどで**お腹を締め付ける**ことで発生することもあります。胃酸の逆流が起こるのは食後が多いため、**食後すぐに横になる**のは避けましょう。夜間の逆流を改善するには、睡眠時の姿勢は体の**左側を下にする**とよいでしょう。食事について、食べ過ぎは避け、**高脂肪食やアルコール**、タバコ、チョコレート、香辛料、柑橘類などは控えめにしましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585