

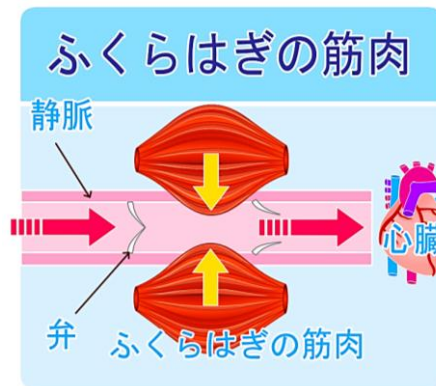
強い血管をつくる運動習慣の

第一歩はウォーキング

血圧特集
No. 2
運動編

～足は第2の心臓～

ウォーキングによって、足の筋肉のポンプ機能が働き、全身の血液循環が促進されます



肩は力を抜いて
背筋を伸ばして
あごをひく

ひじは直角に曲げて
手のひらは軽く開く

いつもより一步大きく
前足を振り出して
ひざを伸ばす

腕はリズムよく
自然に振る

息が弾むけれど
会話できるくらいのペース
親指で地面を蹴って、次の一步へ



血圧特集
No. 3
OTC編



「イスクラ冠元顆粒」はタンジン、コウカなど6種類の植物性生薬から抽出したエキスを顆粒としたもので、中年以降または高血圧傾向のあるものの頭痛、頭重、肩こり、めまい、動悸の改善を目的としております。

丹参

6包 ¥1,210 / 45包 ¥7,920 / 90包 ¥14,520
タンジン

丹参は「瘀血」を改善する代表的な生薬で、心臓の血管系統に作用し、冠状動脈の血流量増加・心臓の収縮力を強化し、血圧を下げる作用がわかっています。

ニッポーGABA
30粒 ¥2,700



1粒あたり
GABA配合量：100mg

GABAには、
・血圧が高めの方の血圧を低下させる機能
・精神的ストレスや疲労感を緩和する機能
・睡眠の質（眠りの深さ）の向上に役立つ機能
・一時的に落ち込んだ気分を前向きにする機能
があることが報告されています。

薬剤師

国際中医専門員 石井雅代

不妊・不育・更年期などの女性のお悩み、小児の発育や発達、自律神経やストレスによる不調、アトピー・ニキビなど皮膚トラブル

