



しいのみつうしん

第95号 2018年11月

今年もやります！ワンチャレ 2018

【ワンチャレってなに？】

「30日間、健康づくりにつながるチャレンジをしよう」

という企画です。

【何をすればいいの？】

用意したコースの中から**1つ**を選び、**1ヶ月間記録**していただきます。アンケートを記入・送付したらチャレンジは終了です。**終了した方にはもれなく参加賞を差し上げます。**詳しいことについては、申し込みの際にお渡しする説明書またはインターネットのホームページ内特設サイトの説明をお読みください。→



【受付はどこで出来るの？】

しいのみセンター薬局・華陽しいのみ薬局・南しいのみ薬局・しいのみ薬局の各店舗で受け付けています。

薬局に来られない方は**インターネット**で申し込むことができます。詳しくは 11/1 以降、ファルマネットぎふのホームページ上でご確認ください。

【期間はあるの？】

11月1日から12月31日までの間の30日間です。参加申し込みは11月1日から12月1日の間です。

お問い合わせ先 058-241-1818 しいのみセンター薬局 中澤

ワンチャレ 2018 コース紹介（どれかひとつを選ぼう！）

- ① お散歩 15 分チャレンジ・・・30 分未満の運動でも、有酸素運動になることがわかっています。
- ② 乗るだけチャレンジ体重計測コース・・・体重計に乗ることで、厳しい現実も受け入れることができます（笑）
- ③ シンデレラ睡眠チャレンジ・・・午前 0 時までには寝ます。午後 10 時から午前 2 時までの 4 時間は内臓が休める「ゴールデンタイム」です。
- ④ 朝日を浴びようチャレンジ・・・日光を浴びることで、セロトニンというホルモンが分泌され、心身ともに活力がわいてきます。
- ④ ラジオ体操チャレンジ・・・ラジオ体操第一はたった 3 分で、全身くまなく動かせ、有酸素・無酸素いずれの運動もできるすぐれものです。
- ⑤ 深酒バイバイ！週 2 日以上休肝日チャレンジ・・・「酒は百薬の長」といいますが、飲みすぎは肝臓を痛めます。晩酌やめられん＝「アルコール依存症」かも？
- ⑦ 1 カ月禁煙チャレンジ・・・近年はやりの電子タバコを含め、喫煙は百害あって一利もありません。禁煙は数時間後から体に良い影響が現れることが分かっています。
- ⑧ 間食ほどほどチャレンジ・・・お菓子、というよりは糖質が問題。
- ⑨ 食事は 9 時までチャレンジ・・・内臓の「ゴールデンタイム」に備えて夕食は早めに済ませましょう。
- ⑩ 腸内すっきりチャレンジ・・・ヨーグルトなど腸内環境を整える食品を積極的に摂りましょう。美肌などのアンチエイジング効果は、へたな化粧水よりずっとあなたを美しく。
- ⑪ お野菜もりもりチャレンジ・・・推奨されている大人一日 350 g は、生野菜では苦行です。熱を加えることでかさも減り、おいしく頂けます。