

健康生活の維持は筋肉の維持から 筋力の低下には「独活寄生丸」

筋力の低下に「独活寄生丸」

高齢化が進む現在、介護の必要がなく健康生活を維持することができるためには筋肉の維持が大切になってきます。年齢を重ねることで段々と筋力が低下していきます。特に「老化は足から」という言葉があるように、下半身は上半身よりも筋力の低下が著しくなっています。

筋力は三〇歳前後をピークにどんどん低下して、六〇から七〇歳代では若い頃と比べて半分程度に低下しているとされています。筋力が低下すると足の全体が上がりずにかかとだけが少し上がる程度になります。そして、どうしても爪先をすりながら歩くようになるために少しのデコボコでも爪先をひ



っかけて転び易くなってしまう。また、骨を支えきれなくなることで痛みを引き起こすことにもなります。

そこで、筋力の低下でお悩みの方に おすすめなのが「独活寄生丸」(どっか

つきせいがん)です。

独活寄生丸には、老化を遅らせ骨や筋肉や靭帯、腱を丈夫にする生薬で、骨変形による腰痛・膝痛の薬として使われてきた桑寄生(ソウキセイ)、筋肉を強くする働きがあり、腰痛に効果がある杜仲(トチユウ)、痛みを治す特効薬として使われてきた独活(ドツカツ)、筋肉に栄養を与え血液の流れを良くする当帰(トウキ)・芍薬(シヤクヤク)・センキユウなどの一六種類の生薬が配合されているため、筋肉や骨を強化し、筋肉の運動をスムーズにしてくれます。

筋肉量の減少を防ぐ食事と運動

高齢になると食事が減少し、タンパク質の摂取量も減少します。筋肉を維持するためにタンパク質は必須となります。肉・魚・卵・大豆製品などからバランスよくタンパク質を摂取したいものです。そして、タンパク質の代謝に不可欠なビタミンB6(かつお、さけ、まぐろにわたりのささみなど)、健康な骨に必要なカルシウム(牛乳、乳製品、大豆製品など)、吸収を高めるビタミンD(さけ、しらす干しなど)、骨の形成に役立つビタミンK(納豆、ほうれん草、プロッコリーなど)を含む食品も一緒に摂ると栄養バランスが良くなり、栄養機能ア

ップに効果的です。

また、膝や腰が痛むなどの理由で全く運動をしないのも筋肉が衰える原因となります。そこで誰でも行える運動としておすすめなのがカーフレイズ(かかと上げ)です。これはふくらはぎの筋力をつけて転倒を予防できます。まず、壁やテーブル、イスの背もたれなどに手をつきます。つぎに足をやや開いて立ち、かかとをゆっくりあげます。そしてゆっくりかかとをおろします。ただこれだけなのですが回数を増やしていくとこれでもいい運動になります。一セット一〇回から二〇回、一日一セットから三セットを目安に行ってみてください。

さあ、効果的な食事と運動に独活寄生丸を併用することで筋肉を維持し、健康生活を維持していきましょう。

漢方療法推進会

「独活寄生丸」(第二类医薬品)
六〇包(一か月分) 八、〇〇〇円+税



「独活寄生丸」についての相談ご質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう



1ヶ月分 8200円(税込)

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>