



DHC サプリ4種セット

A
6人

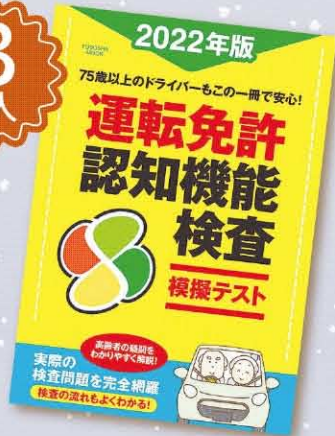
DHCから、サプリメント商品のビタミンBミックス▽ビタミンC(ハードカプセル)▽ビタミンD▽マルチビタミンの4種をセットで6人に。健康維持のために栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂ることは、忙しい日々の中で実現させるのはなかなか難しい。食事に加えてサプリメントを有効活用して、栄養補給をサポートしよう。



扶桑社 「運転免許認知機能検査 模擬テスト2022年版」

扶桑社から、「運転免許認知機能検査模擬テスト2022年版」を3人に。大好評シリーズの最新版。2017年にスタートした改正道路交通法により、75歳以上のシニアドライバーは運転免許更新の際に認知機能検査が必須に。本書は運転免許認知機能検査の模擬テストを4パターン収録した2022年版で、検査の流れもよくわかり、高齢者の疑問を分かりやすく解説。対象ドライバーの不安や親の認知症が心配な人もこの1冊で解消。

B
3人



C
3人

扶桑社 「慈恵医大リハビリ科式 家トレ」

扶桑社から、新刊「慈恵医大リハビリ科式 家トレ」を3人に。コロナ禍の運動不足が、筋肉の衰え、生活習慣病の重症化、心肺機能・認知機能の低下を招く。それがフレイル(生活に不自由はないが、心身が弱り要介護の可能性が高い)状態を引き起こす原因。

本ムックでは、健康寿命を延ばし、自力・一歩ける体の維持に必要な▷脚力▷バランス力▷背筋力▷柔軟性の4つの力を強化するため、慈恵医大リハビリテーション科考案・お家でできるトレーニング「家トレ」として紹介。



今回は、イラストを使ったオールカラーで、大きな絵と字で分かりやすくやり方を図解。

ピップ 「ピップ エレキバンM」

G
3人

ゼリアヘルスウェイ 「ヘパリーゼZ」

ピップから、「ピップ エレキバンM」(24粒入り)を5人に。磁気の効き目はそのままに、メントール入りのバンソウコウでス〜っと気持ちよくコリケアできる商品。バンソウコウは肌色で小さくて目立ちにくく、貼ったままでの入浴も可能。メントール配合なので清涼感がある。磁束密度は130 ミリステラ。

ゼリア新薬グループのゼリアヘルスウェイから、「ヘパリーゼZ」(3粒×30袋入り)を3人に。同社公式オンラインショップ(<https://www.zeriaonline.com/>)で販売している通販専用サプリメント。豚由来の良質なレバーを細かく分解した肝臓エキスを始め、ウコンエキス、オルニチンなどを配合している。

バスクリン 「きき湯 マグネシウム炭酸湯」

H
5人

バスクリンから、「きき湯 マグネシウム炭酸湯」(360g、医薬部外品)を5人に。温泉ミネラル有効成分「硫酸マグネシウム」を配合。ツブが発泡して成分が素早くお湯に溶け込み入浴効果を高め、腰痛や肩こりをラクに。また、保湿成分として亜鉛も配合。



ジョンソン・エンド・ジョンソン 「薬用リステリン トータルケア歯周クリア」

J
5人

ジョンソン・エンド・ジョンソンから、「薬用リステリン トータルケア歯周クリア」(500ml、医薬部外品)を5人に。ノンアルコールで低刺激ながらも、ペパーミントなどを配合した設計で爽快感と清涼感を実現した、歯周病予防のマウスウォッシュだ。



F
5人



アンケート

【アンケート①】

次の中からお役に立った記事、企画を3つ選んでください。

- ①交差中和抗体
- ②経鼻ワクチン

③飲む核酸医薬

④高塩分食が危ない

⑤家庭内感染を防ぐ

⑥自宅で死なないために

⑦魂の心臓病治療

⑧人体解剖図

～心臓血管の諸疾患

⑨人体解剖図

～消化器系の諸疾患

⑩コロナ禍で深刻な視力低下の悩み

⑪僕らの健活～純烈

⑫私の健活～仁科亜季子

⑬大腸がん予防最前線

⑭ゆるHIIT

【アンケート②】

次号でお読みにになりたい特集、テーマ、今号の感想、健康のために心がけていることなど自由にお書きください。

