



メッセージふろむサンシドー

発行者：三資堂製薬株式会社 住所：〒655-0005 神戸市垂水区潮見が丘 1-1-10 TEL078-708-5121

国民病

日本人の約七割が悩まされているという「肩こり」。そもそも肩こりとは何なのでしょう？

筋肉を使い続けていると細胞に必要な酸素や栄養が不足し、筋肉の酸欠状態が引き起こされます。すると血液循環が悪くなり、老廃物が筋肉に蓄積し、コリや痛みを引き起こします。また、肩こりの根本原因は重い頭を支えているからだと言われています。頭の重さは約4~6kgあり、ボーリングの球を載せているようなものです。頭を少しでも傾けると、その負荷は三倍以上にもなるので、日常の何気ない動作でも肩や首に大きな負荷をかけていることとなります。

つまり、多くの肩こりの根本解決には「筋トレ」が有効なのです。しかし過剰な筋トレや不適切な筋トレはかえって肩こりを悪化させる可能性があるので要注意です。そこで、簡単な筋トレとして効果的なのがタオルトレーニングです。頭にタオルをひっかけ、ねじり鉢巻きをするように後ろから回します。これを両腕でもって、ゆっくりとタオルを引っ張るようにすることで、前かがみの状態にします。これを数回やるだけです。筋トレよりも負担が少なく手軽にできるので、仕事の合間などにも実行しやすい方法です。

今や国民病ともいわれる肩こりですが、心身の健康のためにも、日課に少しの「肩こり解消トレーニング」を組み込んでみてはいかがでしょうか。



女性待望の養毛・頭皮料

「エイジーファクターNo.17」

好評発売中！

三十代からの女性の一番の髪の悩みは、加齢とともに忍び寄る白髪や髪質の変化です。そのような悩みに応えて、美しく年齢を重ねていきたい女性に、頭皮のエイジングケアを簡単に行うことの出来る養毛・頭皮料「サンシドーエイジーファクターNo17」が、発売されました。

頭皮を保護する話題の植物性保湿成分、マジョラムエキスとマロニエエキスを配合し、更にはキヤピキシル（アカツメクサ花エキス）・ビワ葉エキス・大豆エキスと、健やかな髪に必要な天然植物エキスを配合いたしました。

さらに、ローズの香りが心地よく、使用感も爽やかな養毛・頭皮料です。

容量は150ml入り、定価は¥5500（税込）です。



頭皮の気になり始めに、使って欲しい！

ミニ百科一万葉集その5

愛の歌・1

『片恋』

万葉人は、実に様々な形の愛を歌に残しました。万葉集の中で広い意味での愛をテーマにした歌を「相聞」といい、「挽歌」（死者を哀悼する歌）「雑歌」（相聞・挽歌以外の歌）ともに万葉集の部立の一つとなっています。相聞には、たんに歌を詠み合う唱和や贈答歌なども含まれますが、中心はやはり恋情をうたったものです。まず、片恋の歌をご紹介します。

夏の野の 繫みに咲ける 姫百合の
知らえぬ恋は 苦しきものぞ

おのおののふのふのふの
大伴坂上郎女

たけの高い夏草の繫みにひっそりと咲く姫百合。誰の目にも止められず、やがてはさみしく散っていくこの白百合のように、人知れず思う恋はつらいものです。

作者の大伴坂上郎女は、大伴家持の叔母で大伴旅人を兄に持つ万葉集の中で第一級の女性歌人でした。草陰に隠された可憐な花を片恋の歌に詠んだ作者の悲しく優しい心が伝わってきますか。

一口メモ



いきいきライフのために-温泉、入浴の効用 5

銭湯の数も少なくなり、銭湯での交流を楽しみにしていた高齢者もさみしい思いをしていることと思います。近くに銭湯があるなら、浴槽の中で手足を伸び縮みさせたり、肩を上下させたり、腰や腕を動かしてみたいかがでしょう。

継続して行えば、生活習慣病の予防につながり、筋肉疲労も癒えます。銭湯での無理のない運動は、高齢者に多い骨粗しょう症、腰痛の予防や改善にも役立つ最適の運動療法といえるでしょう。

さらに、温泉地での保養が健康づくり、アンチエイジングに役立つことは間違いありません。例えば、二酸化炭素泉は高血圧や動脈硬化症に有効で、ナトリウム塩化物泉は末梢血管拡張作用があります。放射能（ラジウム・ラドン）泉は慢性の筋肉痛や関節痛に効果があります。