

毎日寒い日が続きますね～、皆さん風邪など体調をくずしたりしていませんか？
 花粉もだんだんと飛び始め、花粉症などアレルギー持ちの方にとっては何かとつらい時期ですね(+_+)
 つらいけどできれば薬は飲みたくない・・・ではどうしたら体調を日々健康的に維持できるのでしょうか？
 そこで大事なのは**免疫力を上げること**です！！皆さんもセルフチェックしてみましょう(^O^)

免疫力セルフチェック☆

あなたはいくつあてはまりますか??



- 最近体が疲れやすくなった
- 運動不足気味だ
- 周りの人より風邪をひきやすい
- 手足がよく冷える



チェックが0個⇒心配なし。

チェックが1～2個⇒免疫力低下気味。

チェックが3個⇒体がSOSを出しています。

あくまでも目安です

ラクデントは**HKL-137**という乳酸菌配合の健康補助食品です。

乳酸菌は生き物なので加工や保存の状態で能力が下がってしまうことがあります。

ですが**HKL-137**は加熱処理によって乳酸菌の能力が安定して常に高い状態で保たれています。また生きた乳酸菌は腸や胃の消化酵素にやられて能力が低下してしましますが、加熱処理された**HKL-137**の能力は低下せずに腸の組織内まで届くことがわかっています。



ラクデントキャンペーン



現在ご好評頂いている乳酸菌サプリメント『ラクデント』を**¥3500から¥3200**に値下げする、**免疫力UPキャンペーン**を行います！免疫力が下がって風邪をひきやすかったり、今の時期花粉症などのアレルギー疾患などをお持ちの方にはとてもおすすめです☆

***Lacident*(ラクデント)**

- ・目安量 1日1～2カプセル
- ・賞味期限 2年 妊娠中の方、自己免疫疾患の方はお勧めしていません。

気になる方はスタッフまでお尋ねください(^O^)/



しみテンスタッフ日記リレー



こんにちは！

今回は西口の歯科衛生士の田中が担当します。

まだまだ寒い日が続いていますが、皆さん体調は大丈夫ですか？

手洗いうがいはもちろん、私は人混みではマスクの着用を心掛けています！

やっぱり何事も予防は大事だと思いますので皆さんも体調管理には十分気を付けましょう(^)

さて話は変わりますが、2月の三連休に神戸に行ってきました！

目的は神戸の夜景です！！

しかし夜景を見られるのは夕方以降なので、日が暮れるまでは、るるぶを片手に観光名所巡りです(^o^)

まず向かった先は、北野異人館！

異国情緒溢れるとても素敵な雰囲気でした☆

それからカフェ巡りをしました。

神戸はスイーツも有名みたいですね(^O^)/

その後はハーバーランドやメリケンパークに行き、

日が暮れた18時頃に摩耶山に行き、今回の目的で

ある夜景を楽しみました☆

摩耶山は神戸一の夜景が見られる観光名所です。写真だと夜景の素晴らしさを上手く伝えられないのが残念です(;_;)

とっても良い所だったので、神戸に行く機会があれば是非皆さんもご覧になってみて下さい(^_^)☆

