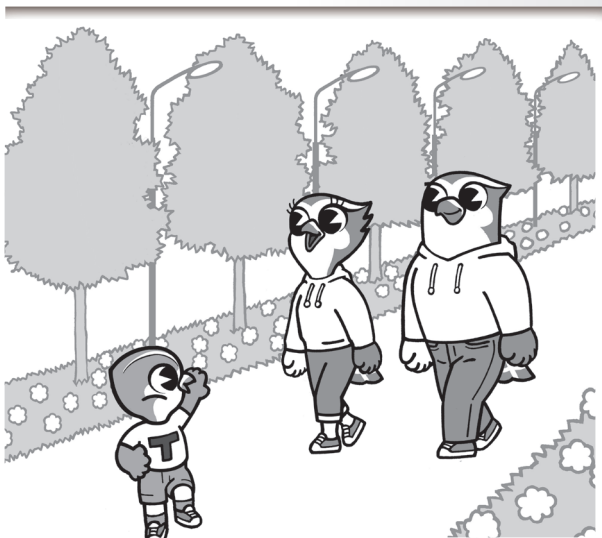




タカちゃん タカちゃんママ タカちゃんパパ

楽しいことのあとには
筋肉痛がつきもの…にしない
ために。

街は暖かい日差しに満ち、外に出かけるのに絶好の季節が到来。子どもの遠足や運動会、家族でのハイキングなど、楽しく汗を流す機会も増えてきます。運動は健康維持にも、ストレスをやわらげるためにも欠かせませんが、翌日以降の筋肉痛がユウウツ、という方も…。

その筋肉痛、軽くすませることができ
るのをご存じですか。

そもそも筋肉痛とは、筋肉が傷ついて生じた炎症です。特に下り坂を降りるような、筋肉が伸びながら力を入れる動作では、大きい負担がかかるため筋肉痛が起こりやすいのです。

筋肉痛を防ぐには、筋肉を動きに慣らしておくこと。ハイキングの前に坂道の散歩で慣らすなど、予め筋肉に同じ動きをさせ、いきなり大きな負荷がかからないようにします。また、日頃からビタミンCやビタミンEを摂ることも効果があると言われています。運動後は筋肉を「動かさずに休める」「冷やす」「軽く圧迫する」、脚などは「高く上げておく」ことが炎症をやわらげるのに有効です。

筋肉痛のために運動を敬遠するなんてもったいない。新緑の季節、ご家族皆で体を動かし、汗を流す楽しさを味わってください。

家族の健康を守る、大切な処方薬。

ジェネリック医薬品は皆さまの健康を支えます。

TAKATA
安心品質 安定供給 安全情報



「タカタ」のジェネリック医薬品には、
3つの**A**があります。

高田製薬

www.takata-seiyaku.co.jp

〒331-8588 埼玉県さいたま市西区宮前町203-1
TEL:048-622-2626〔代表〕

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合ったジェネリック医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。