



冬にため込んだエネルギーをのびのびと発散させる春。ものごとをスタートするのに最適な時期です！

## 春の養生 ①

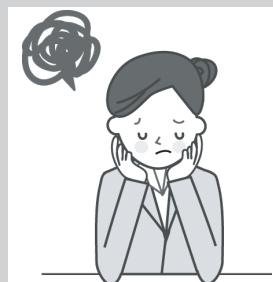
だんだんと暖かくなり、それにつれてなんだか新しいことを始めたくなる時期が来ましたね！

冬はこれから1年の土台を作るため、しっかりエネルギーをため込む季節に対し、春はそのエネルギーを外に放出する季節になります。この時期に影響しやすいのは、東洋医学でいう五臓の中の「肝」。

肝臓だけでなく自律神経や筋腱、目や爪などを含み、血を貯蔵したりエネルギーである「気」の流れを調節する働きを持ちます。肝に症状があれば、イライラ、情緒不安定、頭痛、めまい、のどのつかえ、目の疲れ、肩こり、お腹の張りや便秘、婦人病などが出やすくなります。

「肝」はストレスに弱く、肝に症状があれば怒りっぽく、逆に怒りが肝を傷つけるとわれています。

春は苦手だな～という方は、体を伸ばしてストレッチしたり、深呼吸がおすすめです。



### お知らせ

#### ■鍼灸院臨時休業のお知らせ



(全日休業) 2/13 ~ 2/17、2/21、2/25、3/18、3/28  
(13時より休業) 2/20、3/1、3/22、3/29

#### ■3/26(日) イムズ、「こうのとりのフォーラム」

妊活中の方、今から赤ちゃんを迎えるための準備をしたい方、もちろん男性も！特別講演や各ブースより妊活に関する情報収集ができます。詳細は開催事務局のHPへ！↓

<http://www.la-cigogne.info/eventseminar/>

未病ラボは耳ツボやアロマハンド、温灸椅子のワンコイン体験ブースと、薬院で人気の「トラットリア カリメロ」とのコラボ薬膳カレーを販売いたします。

日時：10:00 ~ 17:00

場所：天神イムズ9階 イムズホール

入場料：無料 お土産付き

#### ■カラダめぐらす！

未病ラボ特製「気」「血」「水」チャイ完成☆

3種類からカラダの体質別に選べる、未病ラボ特製チャイ。チャイだけでなく、ワインなどお酒にもGood♪

各5袋入 / 648円 2/27(月)より販売

### 今月の 薬膳茶

目を健やかに美しく♪

#### おめめぱっちり茶

春は東洋医学でいう「肝」に影響を受け、肝と関係が深い「目」の症状が出やすくなります。「肝」の熱をさます桑の葉や



目の充血をすっきりさせる菊花、目に栄養をしっかりと与えてくれる枸杞の実。枸杞の実粒のままお召し上がりください。

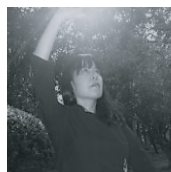
材料：桑の葉・菊花・枸杞の実

### 講座 pick up!

気功&東洋医学ミニ講座のコラボ！

#### 【癒しの養生気功講座】

3/3(金)・3/16(木) 10:30 ~ 12:00 参加費：1500円



吉田万美先生

身体の中を流れる気=エネルギーを自分自身で調節する気功。

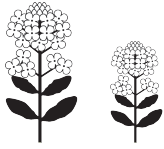
3月のテーマは、春に乱れやすい「自律神経」。東洋医学講座で自律神経の整え方について学び、体質改善するための医療気功を行います。

薬膳茶のサービスあり。

3月の各種講座スケジュールはこちら↓

<http://kaisei-drug.co.jp/wp/?p=3988>

コラム



菜の花が咲くころになると・・・

2月の終わりころからあちこちで菜の花が咲き出し、春特有の香りもして、なんだかウキウキする方も多いのでは？  
その反面、落ち着いていた症状がこの時期になると悪化する・・・という方もおられます。

以前精神科・心療内科の病院で勤めていた時、先輩から「菜の花が咲くころになると患者様が増えるよ」といわれ、この時期になると満床になるのを目の当たりにしました。  
漢方や鍼灸は自律神経を調べ、心と身体を楽にしてくれることが得意分野。

早めに準備して、春を快適に過ごせるといいですね。

お助け漢方&生薬

- ◆加味逍遙散（かみしょうようさん）  
女性の漢方として有名。漢方の中に含まれる「柴胡」という生薬が気のめぐりを良くして自律神経を調べます。薄荷も入っているのでスーッと心を静めてくれます。ホルモンバランスへの効果も◎！
- ◆抑肝散（よくかんさん）  
「肝」を「抑える」、抑肝散。  
疝の強いお子様や、物忘れが強くなってきたご年配の漢方としてもよく知られています。
- ◆エゾウコギ  
薬用人参の仲間。身体を丈夫にしてくれるだけでなく、ストレスを緩和し集中力を高めます。「五加皮」ともよばれます。

スタッフおすすめ

アロマ

ベルガモット



ベルガモット FCF  
5ml: 2,268 円

香り高いものは、カラダの気をめぐらせます。精油全般にそのパワーはありますが、ベルガモットはダントツの力を持っており、自律神経を調べてくれます。イタリアの精神科での研究では、うつ症状や不安神経症へ有意に効果を発揮したそうですよ。

つぼ

ストレス、自律神経を調えるのツボ

行間（こうかん）



足の親指と示指の間の付け根のあたり

肝が高まり、炎上した状態（肝火）の火を消し去ることで気持ちを落ち着かせたり、滞った気の流れを良くしてストレスをとったり、精神不安を改善するツボです。

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

娘が高校受験で、親もハラハラ。体調が悪い時、頭がすっきりしない時、やる気が出ない時・・・漢方やアロマが大活躍！ローズマリーの精油には、心身ともに助けられているようです。



瀬戸

2月に結婚式をしました。準備で睡眠時間が減り、体にこたえそうだったので養生のため瓊玉膏をせっせと毎日服用。そのおかげか、短い睡眠でも日中も元気に動け、瓊玉膏の力を体験することができました！



野村

最近、ハチミツの代わりにオリゴ糖シロップを使っています！オリゴ糖は腸内善玉菌のエサになりおなかの調子がよくなります。便秘気味の方にもオススメです！

【漢方薬】

- 煎じ薬：600 円 / 日 ～
  - エキス剤：400 円 / 日 ～
- その他、錠剤・粉末・シロップ等あり

薬 局

【ワンコインメニュー 500 円】

みみつぼ・アロマハンドマッサージ  
漢方足湯・温灸椅子 etc.

鍼灸院

- メディカル鍼灸：4000 円
- 美容鍼：6000 円
- メディカル&美容鍼セット：8000 円
- クイック鍼：1000 円 / 一カ所

mebyou

漢方未病ラボ薬局

☎092-406-0336

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F  
(荒江四ツ角交差点ヨコ/オレンジ色のエレベーターを上げて下さい)  
◎西鉄バス(荒江四ツ角)バス停下車 ◎店舗横にコインパーキング有り  
【営業時間】月曜～金曜/9:00～18:00 土曜/9:00～13:00  
【定休日】日曜・祝日

<http://www.kaisei-drug.co.jp/>

ブログ&facebook やってます！

回生薬局 検索



1Fはカイセイ薬局  
佐々木眼科の上です。