

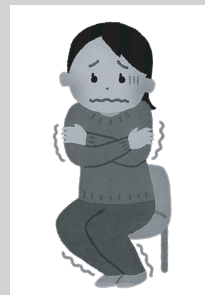


暦上では冬の始まりである「立冬」。春に向け、エネルギーを蓄える季節に突入です！

冷えると体はどうなるの？

冬の始まりである「立冬」、今年は11月7日だそうです。そろそろ店頭にも「冷えが気になって…」というご相談が増えてきています。冷えはつらいものですが、そもそも冷えて何によくないのでしょうか？

まず五臓の中の「肺」と「腎」は冷えによって負担がかかります。「肺」は呼吸器系、鼻、皮膚などを表し、急に温度が下がると風邪が流行ります。「腎」は泌尿器系だけでなく、骨、髪、下半身と関係が深く、また生命の源といわれています。寒さが「腎」に影響すると、頻尿や足腰の痛みなどが出やすくなり老化にも影響を及ぼします。また「冷えのある所に必ず瘀血あり」と言われるように、冷えると血が滞り痛みが出やすくなります。また血が滞れば体の隅々まで栄養を運ぶことができません。冷えは、東洋医学では身体をめぐる気血水や五臓六腑の不調ととらえます。原因は人それぞれ。個人に合った養生法が必要です。



お知らせ

■鍼灸院はしばらく休院いたします。

鍼灸師の瀬戸が産休に入りました。元気な赤ちゃんを産んで、またパワーアップして戻ってまいります。鍼灸院再開の際は、またご連絡いたします。

■新しいスタッフが仲間になりました！

薬剤師、鍼灸師の瀬戸が産休に入り、新しく薬剤師の藤田が未病ラボのスタッフとなりました。本格的に薬膳を勉強中です！よろしくお願ひ致します。

■足が冷たくてねむれない…のお助け入浴剤！



美芳湯 10包入
【1944円】

老舗漢方メーカーが処方した、体の芯まで温まる薬草の入浴剤です。血めぐりをよくする当帰や紅花、東北で冷え改善の入浴剤としてよく使われる「松藤」、肌あれを改善させる「荊芥」などが配合。お風呂上りのポカポカ体験をぜひ(^^)/

■受験生のための東洋医学講座、再度開講します。

9月に好評でした受験生のための講座ですが、平日お仕事で参加できないお母さまの声から、土曜日に再開講いたします。思春期のカラダと受験に必要な力のサポートの仕方を東洋医学の視点から学びます。

●11月25日(土) 10:00～12:00 (参加費 2000円)

今月の薬膳茶

カラダの芯から冷え改善♪

からだぽっぽ茶

血を温めながらめぐらせる紅花。女性におすすめの生薬です。蒸した生姜である乾姜は、体の芯をあたためる効果が。また陳皮は気のめぐりを良くするため、ストレスや自律神経の乱れにもおすすめ。ベースに紅茶を入れればより体もぽっかぽか。夜寝る前カフェインが気になる方は、ルイボスティーもよさそうですね！



材料：紅花・乾姜・陳皮

講座 pick up!

ヨガと季節の養生のコラボ

【薬膳ヨガ教室】

11月9・30日(木) 14:00～15:00

11月17日(金) 19:30～20:30 (いずれも参加費 1500円)



スタイル抜群、モデルもされている聖子先生。初心者からでもOKのヨガと、薬剤師から季節のテーマに沿った薬膳茶や養生法のアドバイスがあります。11月のテーマは「冷え」。冷えにも様々なタイプと養生法があります。先生にも様々な秘訣を聞いてくださいな。

各種講座のスケジュールとご予約はこちら！

<http://kaisei-drug.co.jp/wp/calendar>

コラム

スポーツにまつわるトラブルと東洋医学

福岡では11月12日は「福岡マラソン」の日です。

出場される方は、本番に備えてのトレーニングに励んでおられると思います。

マラソンだけでなく、秋は天候が良い日も多く気候もよいので、スポーツには最適の季節ですね！

スポーツで起こりやすいのは、打撲や捻挫、肉離れなど。

特に普段しっかり運動していない方が、若いころと同じ感覚で急に負荷をかけると足がつって激痛に悩まされることも。また打撲や捻挫はシップや痛み止めが主流ですが、実は治りを早めるのに漢方が効果を発揮してくれます！

昨年スタッフが福岡マラソンに参加し、日頃のトレーニングとともに予防的に「肉離れ防止」の漢方を飲んでいたら例年より症状が軽く済んだそうです。



お役立ち漢方

◆芍薬甘草湯 (しゃくやくかんぞうとう)

足がつるときのお助け漢方。筋肉が硬くなって血液が十分行きわたらないと、足はつりやすくなってしまいます。即効性のある漢方なので、手持ちがあると安心ですね。ただ足がつりやすいのは普段からしっかり血液が行きわたっていない証拠。繰り返すときは体質改善を。

◆治打撲一方 (ちだぼくいっぼう)

名前からして効きそうな、打撲や捻挫におすすめの漢方です。内出血をほっておくと血の滞りができ、気血の流れを妨げて治りが悪くなるばかりか、意外にも全身の血めぐりに関係してしまうことも！
血の塊を砕きしっかり流し、炎症を和らげる働きがあります。打撲初期のお薬なので、時間がたってしまった場合は「桂枝茯苓丸」などを使います。

スタッフおすすめ

アロマ

ローズマリー



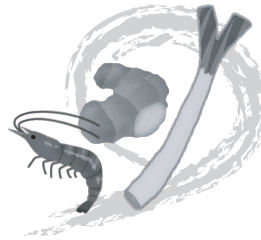
ドイツオーガニックブランド
PRIMAVERA
ローズマリー

5ml(約 100 滴分) : 1836 円

幅広い薬効を持つローズマリーは、体を温めて冷えを改善したり、スポーツ後の筋肉痛を和らげる鎮痛効果も併せ持ちます。身体と心に喝！を入れてくれるので、やる気がしない時や集中力がなくなったときのお助けアロマでもあります。ただし血行が良くなることにより、月経過多の方は出血量が多くなるので要注意。筋肉痛には植物オイルで希釈したマッサージ、冷えには足湯などがおすすめですよ！

薬膳

身体を温める食材



冷えには気血不足を改善し、巡りを良くする事が大切です。寒くなる季節は日常に取り入れてみましょう。

【身体を温める】

ニラ、ねぎ、しょうが、胡桃、羊肉、えびなど

【気血の巡りを良くする】

ニラ、マイカイカ、柑橘類、紅花など

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

先日美容院に行ったら、「抜け毛の季節なのに、切れ毛がへって髪が増えましたね。」とお言葉を!! もともと漢方を始めたのは、体の不調と抜け毛や切れ毛の悩みがきっかけでした。体調はよくなったものの髪はなかなか...と思っていたので、うれしかったです! 多分、瓊玉膏のおかげです (*^^*)



藤田

先月から未病ラボスタッフになりました、藤田です。最近引っ越して、近所を散歩しながら気になるお店に入るのが最近の楽しみです。近所にお気に入りのモロッコ料理屋さんがあって、冷え性なのでそのマトン料理を食べたいのですが、行くたびに今日は無いですと言われ、未だ食べれてません。次は、電話してから行くぞー! と企んでいます。

【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

ただいま一時休院しております

- 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

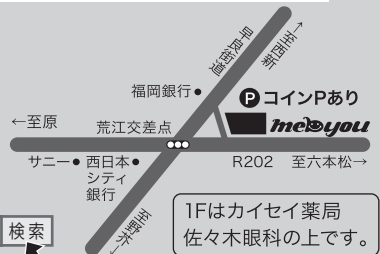
☎092-406-0336

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。