

冬から春へ、季節も体も少しずつ変化する時期。「<sup>\*</sup>発陳」の季節にむけて準備しましょう！

## 「節分」にまつわる養生法

「節分」というと豆まきや恵方巻が思い浮かぶ方も多いですが、本来は「季節を分ける」という意味。春夏秋冬が始まる前日を「節分」と呼ぶため、実は1年で4回も節分があります。今年の節分は2/3。立春である2/4から暦上の春がはじまります。新年は立春から始まるとされるため、年と季節の境目である春の節分は他の季節よりも重んじられています。さて季節の変わり目である節分は、邪気(鬼)が入りやすい時期。豆まきの豆は「魔滅」という音に通じることから、鬼である邪気を払うために使われるようになりました。2月上旬は寒さも厳しく、風邪やインフルエンザなど「邪気」が入りやすくなるため感染症が流行ります。またつら〜い花粉症の原因であるスギなどの花粉も、邪気の一つです。春を健康に過ごすためには、冬の養生が大切。バランスの良い食事とたっぷりの睡眠、体をしっかり温めると、元気に春を迎えられます。



※発陳(はっちゃん) … 「陳」とは古いものこと。発陳とは、冬の間に溜まったものを外に出すという意味です。

### お知らせ

#### ■2 & 3月の未病ラボ鍼灸院の営業日

女性の鍼灸師が毎週土曜日に担当致します。

前日までの予約制となっております。



- 2月の営業予定 10, 17, 24日
- 3月の営業予定 10, 17, 24, 31日

(いずれも9時～13時・受付12時まで)

★メニューは裏面下部に記載しております。

#### ■「腸を活性化！生まれ直しの足助式医療体操」講座

未病ラボの新講師！篠栗のファスティング旅館「若杉屋」の女将である品川静先生のボディワーク講座です。寝ながら足首を回すことから始まり、人間の成長過程をたどる動きを行います。内臓を活性化し、癖ついた身体の生まれ直しをするボディワークです。

3/5(月) 10:30～12:00 (参加費 1500円)

#### ■薬膳ヨガ教室日程変更のお知らせ

2/1(木)に予定しておりました薬膳ヨガ教室は、2/15(木)へ変更となりました。時間は14時からとなります。

#### ■「東洋医学セミナー初級」プレセミナー開催します！

東洋医学を基礎から学びたい！セルフケアに役立てたい！仕事に役立てたい！という声から、6月よりセミナーを開催することに致しました。どのように講座が進むのか、どんな特典があるかなど、気になる方はぜひご参加ください。

3/27(火) 14:00～15:30 (無料)

※詳しくは別紙にて。プレセミナーは4, 5月にも予定しています。

### 今月の薬膳茶

サラサラの鼻水が出るときに。

#### アレルギー対策のお茶

くしゃみとサラサラの鼻水が止まらない一つの原因として、体の水はけが悪い状態が考えられます。今回は鼻のトラブルに関わる肺を温め余分な水をとるお茶を紹介します。

【作り方 約2人分】

材料に水400ccに入れ、沸騰したら弱火で15分煎じます。お好みでハチミツを入れても。

材料：乾姜 2g・炙甘草 2g・五味子 3g

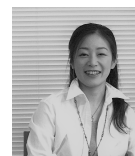


※五味子は医薬品になります。  
ご希望の方は必要に応じて上限50gで販売しております。

### 講座 pick up!

#### アロマを使ったセルフケアに！

#### 【認知症予防のためのアロマヘッドマッサージ】



西直子先生

●JAA・ICAA・NARD  
AEAJ アロマライセンス取得

2/7(水) 10:30～12:00

参加費 3000円(材料費込)

認知症予防になるアロマ精油と、お肌や髪に優しく浸透しやすいホホバオイルを使います。ペアになってヘッドマッサージの方法を学びます。目の疲れ、肩こりもすっきりしますよ！

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>

## 花粉症に負けない! 漢方&養生のお話



2月にはいると、天気予報でも取り上げられる「今日の花粉情報」。毎年花粉症に悩まされる方には、お天気以上に気になるかもしれません。それだけ近年、若いも若きも花粉症に悩まされる人が増えてきました。でもスギ花粉が大量に飛んでいる地域にいても平気な人もいれば、都心部であまり花粉がなくても反応する人も。また、去年までまったく平気でも、突然目がかゆくなり、くしゃみが止まらず、「もしかして・・・風邪じゃない?！」と思われる方もいます。漢方では体の中の要らない水である「痰湿」が、アレルギーの大きな原因と考えられています。痰湿は脾(胃腸)に問題がある方に溜まりやすく、甘いもの、脂っこいもの、お酒なども影響します。また免疫力が正常に働かなくなると、通常反応しないものにまで過剰に反応します。花粉だけでなく、人によっては自分自身

の細胞にまで攻撃をしてしまう「自己免疫疾患」を患うことも。免疫は「脾」「肺」「腎」が大きくかわり、無理をしすぎたり不摂生な生活が続くと、様々なアレルギーがでやすくなります。

### 花粉症におすすめの漢方

- ◆小青龙湯(しょうせいりゅうとう)  
花粉症といえば、で有名な漢方。肺を温め不要な水を排出し、水っぽい鼻水、くしゃみを緩和します。酸っぱい味が出すぎる鼻水に効果的!
- ◆苓甘姜味辛夏仁湯(りょうかんきょうみしんげにんとう)  
小青龙湯では胃がもたれる方、虚弱な方、妊婦さんやご年配の方におすすめ。小青龙湯と同じような働きがあります。
- ◆洗肝明目湯(せんかんめいもくとう)  
眼科専用漢方です。目の熱感をとり、かゆみや充血を和らげます。

### スタッフおすすめ

#### アロマ

#### ユーカリ (グロブス種)



ドイツオーガニックブランド  
PRIMAVERA ブレンドオイル  
ユーカリブレンド

5ml(約100滴分) : 2,268円

メンソレータムやヴィックスベポラップにも配合されるユーカリ。スーッとした香りが特徴的です。ユーカリには様々な種類がありますが、特にユーカリグロブスは鼻水鼻づまりや風邪症状など呼吸器系に強く働きかけます。東洋医学的には、肺を温め強くし、余分な水を排出する働きがあります。また関節痛や筋肉痛にも効果的。血流を良くして痛みを緩和します。鼻炎や咳、風邪症状が気になるこの季節に活躍してくれそうですね!

#### 薬膳

#### アレルギー性鼻炎に良い食材

##### おすすめの食材

アスパラ、しいたけ、なつめやまいも、ねぎ、生姜、ニラ、羊肉、くるみなど



鼻が痒い、くしゃみが止まらない、水鼻が止まらない、鼻が詰まるなどを経験したことはありませんか。このような症状は、免疫系の過剰反応で起こります。鼻の働きを調節する「肺」や、肺の働きを助ける「脾」(胃腸)の弱り、体全体の原動力である「腎」の弱りが原因として考えられます。余分な水分を控える、体を温める、肺脾腎を補う食材を摂る事を心掛けることで症状は和らぎます。

#### 未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

受験シーズンになり、受験生のお母様方から体調を整えるための漢方や薬膳食材の質問をたくさん頂きます。昨年娘が高校受験だったので、お気持ち痛いほどよくわかります。受験生の皆さんが、当日心身共に最高の状態で試験に臨めるよう、応援しています!!



藤田

最近、せんべいにはまっています。でも、もち米が原料のものを食べ過ぎると熱がこもってしまうので、うるち米が原料のものを選んで食べています。

#### 【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

前日までの予約制となります

- メディカル鍼灸 : 4000円
- 妊活鍼灸 : 4500円

2月 : 10,17,24日 / 3月 : 10,17,24,31日

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

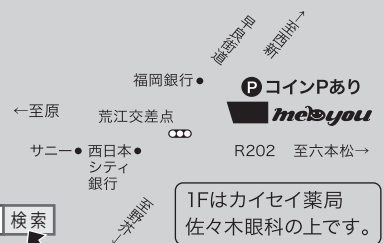
[営業時間] 月曜~金曜/9:00~18:00 土曜/9:00~13:00

[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。