



4月半ばから春土用。春から夏に移り行く時期なので、春バテに要注意!

春土用の過ごし方

今年は4月16日から5月4日が春土用になります。5月5日のこどもの日は暦上「立夏」とよばれ、夏の始まり。春土用は春のエネルギーがピークを迎え、次の夏に転じる変化の時期になります。そもそも「土用」ってなに?夏にうなぎを食べる日じゃない?と思いますよね。土用とは、立春、立夏、立秋、立冬の前のそれぞれ約18日間のことを指します。つまり土用は合計で年4回あります。この時期は新しい季節への変化に体がついて行けず、バテたり体調を崩しやすい時期です。そういえば5月病もだいたいこの時期にあたりますね。また土用は、東洋医学でいう五臓「脾」(胃腸)に影響する時期。お腹をいたわることが大切です。季節が極まる時期ということは、旬の野菜などの栄養やおいしさがピークを迎えること。土用期間中はファーストフードなど控え、よく噛んで季節の恵みを味わうことも養生のひとつとなりますね。



New!!
講座
お知らせ

詳細は別紙講座案内 4.5月のスケジュール、もしくはHPで!

鍼灸師が教える!! セルフボディケア講座



渡邊貴子先生

今回のテーマ：つぼ入門
5/15 (金) 10:30 ~ 12:00
参加費：2,000円 (おやつ付き)

そもそもつぼとはなに?? そんな小さな疑問からお答えする、未病ラボ鍼灸按摩マッサージ師による講座です。薬膳茶や薬膳おやつを食べながら、お茶会感覚で学びます。今回はお灸の選び方や使い方も伝授いたします。この講座は毎回テーマを変えて、ご自宅でワンランクアップのセルフボディケア方法を学ぶことが出来ますよ!

大人のトイレトレーニング講座



松原モトコ先生

5/30 (土) 10:00 ~ 11:30
参加費：2,000円

おしっこ事情は人にはなかなか言いにくいですが、悩んでいる方、今後不安な方はたくさんおられます。そんな大人のトイレ事情の不安を解消する講座です。産後に、くしゃみをしたら、年を経ることに…などの尿漏れは、トイレで簡単なトレーニングをすることで改善&予防できます。身につけると生理の出血や痛みにも効果がありますよ! オンライン受講もできますので、HPの講座詳細をご確認下さい。

お知らせ

■ ゴールデンウィークの営業 ■

カレンダー通り 4/29, 5/3 ~ 5/6 にお休みを頂きます。

■ 講座で受講の際のコロナウイルス対策 ■

講師の判断によっては中止するものもございますが、今のところ講座は開催予定のものがほとんどです。ただしご受講に際して、できるだけマスクの着用と体調不良の際はご自宅で療養頂くようお願いいたします。その他店内へ手指消毒液の設置、定期的なドアノブなど人が触れる箇所に消毒を行っております。また薬膳茶は抗ウイルス作用の高いものをご提供いたします。

今月の
薬膳茶

春の土用を気持ちよく過ごし、次の季節に備えましょう!

春土用の養生茶

自律神経のバランスが崩れやすくなり、春の陽気が体の上部に昇りやすくなるこの季節。気をめぐらせ、のほせた気を冷ますお茶がピッタリです☆ 代々花はオレンジフラワーとも呼ばれ、少し苦みのきいた爽やかな香り。気をめぐらせ鬱々とした気持ちを散らします。また五臓の「脾」(胃腸)をケアします。菊花や薄荷はのほせた気を冷まし、スッキリ気分♪少しピターな味なので、ハチミツを混ぜると飲みやすくなりますよ。



材料：菊花 2g 代々花 2g 薄荷 0.5g
2杯分 ハチミツ適量 水 350ml

熱湯にすべての生薬を入れ、ポットで10分程蒸らします。生薬を濾してから、好みの量でハチミツを入れて出来上がり♪

コラム

新型コロナウイルスは漢方でケアできる？

～漢方の感染症対策～

コロナウイルス対策に役立つ漢方＆生薬！

最近お客様に聞かれるのが、「中国は漢方の国だけど、こういう感染症の時って漢方は使わないんですかね？」という質問。テレビではあまり報道されていませんが、西洋薬の裏で漢方薬もしっかり取り入れられています。西洋医学的に「ウイルス感染症」となりますが、漢方的には「温病（うんびょう）」という病気のグループになります。温病とは、強い感染力、発熱、咳、咽頭痛をおこし、ウイルスによる熱性感染症全般を指します。例えばインフルエンザ、ヘルペス、带状疱疹、コレラ、ペストなどです。中国の長い歴史の中で、今回と同様の熱性感染症で亡くなる方が大勢いたことから、様々な理論や漢方薬が作り出されました。この温病対策として作られたのが「銀翹解毒散」。抗ウイルス作用のある金銀花や連翹、肺の熱を冷ます様々な生薬で構成されます。その他個人によって下痢や嘔吐、寒気と熱感の反復など症状に応じた処方を組み合わせて対処しています。漢方すごい(ﾟдﾟ)！

- ◆銀翹解毒散（ぎんぎょうげどくさん）
抗ウイルス作用が強く、発熱、のどの痛み、咳など初期の症状に使います。心配な時は予防的に服用もOK。
- ◆藿香正気散（かっこうしょうきさん）
嘔吐や下痢など胃腸症状に症状が出やすい方におすすめ。抗ウイルス作用のある藿香が主役で、下痢しやすい夏風邪にも。胃腸薬としても使えるので予防として飲んでもOK。
- ◆小柴胡湯（しょうさいこうとう）
症状が出て少し長引き、寒気と熱感を繰り返してだるいとき。
- ◆金銀花（きんぎんか） / 板藍根（ばんらんこん）
ともに抗ウイルス作用の強い生薬。お茶としてだけでなく、うがいにもおすすめ。



スタッフおすすめ

お茶

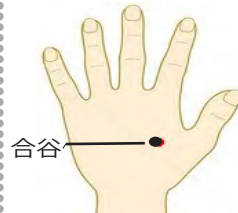


きんかさんしつちや
金荷散湿茶
80g : 1,382円

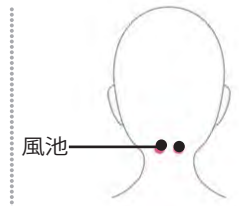
中国でコロナウイルス対策として実際使われている漢方薬の構成を参考に漢方薬剤師がブレンドした、感染症対策茶です。抗ウイルス作用の強い金銀花やハーブのエキナセア、外からの邪気を体の表面から発散させる薄荷や紫蘇、喉の炎症から守ってくれる桔梗や甘草、その他胃腸を整えたり免疫を高める生薬とハーブで作られています。味はお子様でも問題なく、美味しく召し上がれます。マグカップで20～25杯、やかんで作る時は8～10L分。冷ましてうがいとしても使えます♪

つぼ

～風邪の引き初めにおすすめのつぼ～



合谷
合谷（ごうこく）
親指と人差し指の骨がV字に交わった所の人差し指よりのくぼみ



風池
風池（ふうち）
後頭部の骨際にあるくぼみで、中心から指3本分外側にある

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

春めてきたせいか、娘が高校卒業して子育てから手が離れたせいか、ふつふつと何かやりたい欲求に駆られています。手始めに、前からやってみたかった市民センターのアップライトピアノを弾きに通いました。電子ピアノもいいけど、生ピアノは音が素敵♡



渡邊

5月に【ツボ講座】をさせて頂こうかと思っております。万国共通、インド人も知っているツボをお伝えしていきます。ハワイ行きに続き甲子園も中止になり、途方に暮れていましたが、薬膳料理作りで復活しつつある渡邊でした。



池根

コロナがまだまだ終息せず、息子は夏休みより長い春休みを家の中で過ごしています。毎日ゲームばかりで体力低下が本当に心配です。一日でも早く安心して外出できるようになってほしいものです。私も趣味でやっているスポーツが体育館が使えず、できません(涙) コロナめえ～!!

【漢方薬】

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

薬局

【ワンコインメニュー500円】

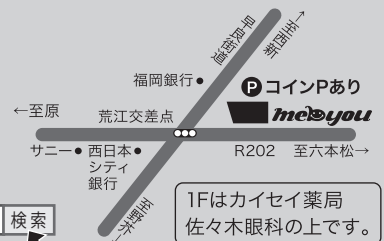
- みみつぼ・アロマハンドマッサージ
- 漢方足湯・温灸椅子 etc.

鍼灸院

- メディカル鍼灸：4000円
- 美容鍼灸：8000円

mebyou
漢方未病ラボ薬局

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/9:00～17:00 土曜/9:00～13:00
[定休日] 日曜・祝日



☎092-406-0336

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

ブログ & facebook & Instagram
やってます!

未病ラボ 検索

1Fはカイセイ薬局
佐々木眼科の上です。