



12月21日は冬至。占星術では今年の冬至を境に、価値観が物から精神的なものへ変化します。

東洋医学的冷えの解消法

本格的に冬シーズン到来！今年の晩秋は比較的気温が高めですが、九州の12月は例年より寒気が強いそうですよ。急激な冷えに要注意ですね。とくに女性やご年配の方に冷え症の方が多いですが、みなさん冷えの予防や解消法はどのようにされていますか？ショウガ紅茶、湯たんぽ、レッグウォーマーなどいろいろありますが、どうしても対処療法になりがち。東洋医学的に冷えは、腎陽虚、気虚、血虚、気滞、瘀血などが原因とされます。腎陽虚や気虚はエネルギー不足、血虚は血の不足（貧血とイコールではないですよ！）、気滞は自律神経のアンバランス、瘀血は血行不良です。冷えのタイプは人それぞれですし、特に気血が不足している場合は補うのに時間がかかります。つまり、寒くなってからでは間に合わない(*_*；まずは自分がどの体質に当てはまるか知ることが、冷え解消の第一歩！お気軽にご相談ください。



※腎陽虚の「腎」とは東洋医学では腎臓以外にも発育、生殖、老化と関わる生命の源といわれています。

お知らせ

■ 年末年始の営業について ■

12/29（火）～1/3（日）は年末年始のお休みを頂きます。
また漢方発送のご依頼は、集荷の関係で12/28（月）10:00
までとさせていただきますのでご注意ください。

■ 12月の鍼灸院の営業日 ■

12/8（火）、12/22（火）いずれも受付は10時～16時。
初回は問診に時間がかかるため、1時間半～2時間ほどお時間を
頂きます。

■ 漢方薬剤師不在日時のご案内 ■

12/3（木）、12/9（水）は終日不在です。
12/8（火）、12/14（月）は午前中講座開催のため対応が遅くなる
場合がございます。ご不便おかけ致しますがどうぞご了承くださいませ。

■ 未病ラボ特製お屠蘇 12/8 より販売 ■

毎年ご愛顧いただいている、香りのよい手作りお屠蘇。ワインにも合うので洋風おせちにもよし。お酒が飲めない方はお茶につけてチャイ風に。限定100個販売です。ご予約も承ります。

■ 第3期東洋医学講座初級、開催日決定！ ■

2021年2月9日（火）10:00～13:00より、隔週全7回の講座を開催いたします。入門講座をすべて受講された方は割引がございます。講座について詳細のチラシおよびHPにて12月中旬までに案内を掲載しますのでご確認くださいませ。
なおzoomでのご受講も可能です。

New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内12、1月のスケジュール、もしくはHPで！

気学特別講座 ～ 1年の流れセミナー ～



1/18（月）10:00～13:00
参加費：5,000円

九星気学の基づいて、2021年の運勢がどのよう
に流れるかお話しする、1年に1回の特別
講座です。世の中の流れとそれぞれの方が持っている各九星
をひとつずつお伝えします。初めての方でも大丈夫！
2021年がどんな年となるか、自分や大切な方の運勢を確かめ
ながら来年の過ごし方の参考にして下さいね。

冬の 薬草風呂

冷えは「腎」を弱らせる！芯から温まってしっかり予防♪

湯上りポカポカ薬草風呂

お風呂から上がった後も眠るころには足がキンキンに冷えて眠れない！という方、冷えると関節が痛む方にもおすすめ。よもぎや生姜は散寒作用が、紅花は血を体の隅々に運び、陳皮は気めぐりをよくします。冷えるところに薬草パックを当ててもよいですね！

【お湯180～200L分】 ※カレースプーンではかります
よもぎ5杯 紅花2杯 陳皮3杯 生姜1杯



- ・薬草パックに入れてお湯をはる時に入れます。
入浴する時に少しもみ出すとよいでしょう。
- ・より成分を抽出したい時は鍋で15分ほど煎じます。
※薬草パックは未病ラボでも販売しております！

～介護をサポートするお助け漢方～



時々相談があるのが「今のところ自分は元気なんですが、親の介護をしていて自分の老後も心配で…。認知症や体の衰えを予防する漢方ってありますか?」ということ。自分自身の事もありますが、ご自分の子供さんやパートナーに負担をかけたくない、と心配する方が多いようです。

予防の医学ともいわれる東洋医学ですので、もちろん様々な方法があります。認知症には「〇〇湯!」というより体質で使い分けられることが多いので、漢方薬に関しては一度専門家に相談した方が安心でしょう。実は生活習慣病の予防がかなり認知症に予防になるんですよ!そして普通に食べれること、簡単な運動ができること、人と話すこと、当たり前と思われる日々の体調に注意して変化を感じたら「早め」にケアを!

☆ お助け漢方薬の例 ☆

◆抑肝散(よくかんさん)

介護の現場でよく使われます。イライラ、不眠、妄想、徘徊など興奮しやすい方に使います。胃腸が弱かったり、怒りを表に出せずツツツと溜め込みやすい人は「抑肝散加陳皮半夏」が合うかも。介護者が一緒に飲んでもよいですよ。

◆半夏厚朴湯(はんげこうぼくとう)

食事の時むせたり飲み込みにくい方におすすめ。ストレスや自律神経の乱れがあると脳から喉への嚥下反射が遅れることがあり、そのタイプの方には有効です。

◆人参養栄湯(にんじんようえいとう)

栄養不足で寝たきりだと床ずれが心配。食べる意欲を高めて栄養吸収をよくし、皮膚を強めて床ずれを予防、改善します。

スタッフおすすめ

漢方



ふじんほう 婦人宝

- ◆お徳用3本(1ヶ月分) 5,500円
- ◆お試し1本(10日分) 2,200円

手足が冷える、顔色が優れない、生理になるとなんだか不調…という時、気軽に取り入れやすいあま〜い漢方シロップ。中国では女性のための保健薬として「当帰養血膠」という名前で有名です。女性の聖薬「当帰」が主役。血を補い巡らせる働きがあり、女性向けの漢方には必ずと言ってよいほど配合されています。特に生理の時には血を失うためより冷えが敏感に!不調を感じやすい人は生理中だけ多めに飲むと安心です。その他潤いを与える阿膠なども配合され生理の不調だけでなく美肌、美髪にもおすすめ!

つぼ

冷えのぼせに効くツボ

指圧でもお灸でも!足裏はゴルフボールなどが押しやすいです。



太衝(たいしょう)

足の甲の親指と人差し指の骨が交わるところ。自律神経を整え、ほてり、頭痛、イライラに。



湧泉(ゆうせん)

足裏全体の長さのつま先から約1/3にあるくぼみ。気が湧き出で足を温めのぼせ予防に。

未病ラボ スタッフひとりごと



矢野

年が明けると未病ラボが忙しくなる予定で、先日よりスタッフ不足のため薬学生の娘にサポートとして入ってもらうことに致しました。裏方作業中心ですが、よろしくお願いたします。親子でまだ職場における距離感がつかめておりません(^^)



池根

先日右下の親指を抜歯致しました。覚悟をしていたものの、麻酔の効きがあまりよくない中での抜歯、痛かった…予想通り腫れてしまい、食パンマンのような顔になってしまいました(;▽;)治ったら顔1/2になれ!!と願いました。がカレーパンマンに戻りました(笑)



太田

3か月前よりランニング始めました。黄泉の国の食べ物(何でしょうね〜)は全部カットして、野菜や鶏肉中心の生活。ようやく努力?が報われ始め、キッチリ3Kg減らせました。このまま目標体重に向かってまっしぐら!体が「静」から「動」へシフトしたおかげで元気いっぱいです(^^)

漢方薬局

- 漢方相談
- 体質診断アドバイス

ご予約はお電話かネットで→



鍼灸院

- メディカル鍼灸
- 美容鍼灸

ご予約はお電話かネットで→



姉妹店:カイセイ薬局(荒江店)



未病ラボビル1Fの調剤薬局 各種処方箋受け付けております!

- おくすり健康相談 毎週水曜日 14-16時 (要予約/無料) 別日も可能なのでお問い合わせください

お店の日常やいろんな情報を投稿しています♪



facebook



Instagram

ホームページはこちらで検索!

未病ラボ

検索

mebyou

漢方未病ラボ薬局

092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F
荒江四ツ角交差点ヨコ
◎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~金 /9:00~17:00 土/9:00~13:00
[定休日]日曜・祝日