



ツチタ薬局だより

夏は胃腸のケアが健康のポイント！

2022年

5月

第002号

5月5日立夏☀️

暦の上で立夏から立秋までが夏と言われています。梅雨明けからムシムシした日が続き、暑さもピークを迎えます。汗をかいて体力消耗や、冷房した室内と室外の温度差が激しく、体温調整ができなくて、体調を崩す人も多くなります。温度差がありすぎると自律神経にも影響するので、温度調節には気をつけたいものです。

中医学では、夏の暑さからくる体調不良は「暑邪（しょじゃ）」という邪気が原因と考えられています。暑邪は熱と湿の性質があり、暑邪が身体に入ると、身体「気（エネルギー）」や「津液（潤い）」を消耗します。熱で頭がボーッとすることや、皮膚が弱い方は赤みが強く出て悪化することもある。「津液」と一緒に、「気」も消耗してしまうため、倦怠感や息切れ、動機やめまいも(◎_◎;)。また、入眠障害になりやすく、体力の回復が十分にできなくなります(>_<)。更に冷たい飲食物を摂ると胃腸が冷え、消化・吸収力も弱まり、元気がでない状態になってしまいがち(;_一)。

夏の養生は睡眠と消耗した身体にエネルギーを送る胃腸のケアが重要になります。水分補給をし（冷たい水のがぶ飲みは避けて）、栄養をしっかり摂るためにも胃腸を健康に保ちましょう。（腹八分目(*^-^*)）

キョーレオピン NEO をご愛飲の方へ

ビタミン B1、ビタミン B2 を配合することで、肉体疲労時の疲労回復効果を高め、より滋養強壯の働きを強化することを目的に 17 年ぶりに処方リニューアルすることになり、価格も上がることになりました。よろしくお願ひします。m()m

5月のカレンダー

JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN
JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
①	2	③	④	⑤	6
⑧	9	10	11	12	13
⑮	16	17	18	19	20
⑳	23	24	25	26	27
㉑	30	31			

●の日はお休みです。営業時間 9:00~ 18:00



おいしく食べて健康に♡

私はクコの実をおやつ代わりに食べてます!!

目の疲れや乾燥を感じたり、老眼や白内障に悩まされたりと年齢を問わず現れる目の不調。目薬の他にも食べることも目のケアにつながります。おいしく食べて目の健康を保ちましょう。良くブルーベリーが良いと知られていますが、その他にもたくさんあります。

目にエネルギーや栄養、潤いを与える「気」「血」を養うもの、目と関わりの深い「肝」、目の老化に影響する「腎」を元気にするものを意識することがポイントです。



(C)イスクラ産業株式会社

目に効くツボ

ツボ6カ所を1セットでマッサージ。目の疲れがやわらぎます。



目にいい食材

- 血を養う**
薬、クコの実、プルーン、ぶどう、レバー、ほうれん草 など
- 気を養う**
白米、山芋、じゃがいも、大豆、きのこ類、鶏肉、豚肉 など
- 肝を整える**
菊花、ジャスミン、春菊、柑橘類、梅、トマト など
- 腎を養う**
えび、いか、あわび、海藻類、黒ごま、黒豆、くるみ、にら など



チャイナビューNo. 281 より抜

ツチタ薬局

- アロマアドバイザー (ナードジャパン)
 - 風水薬膳®基礎講座 1
 - 風水薬膳®基礎講座 2
 - 他いろいろワークショップ
 - 漢方相談
- ご希望日、時間は相談してね(≧▽≦)



Tel:0898-22-1106 Fax:0898-25-7126
〒794-0024
愛媛県今治市共栄3丁目3-2
日曜日・祝日お休み 駐車場あり
配達、郵送ご相談ください。

お客さまに教えてもらったほっこり話のおすそわけ

女優石田ゆり子のイメージはムーミンママ??

手早く、何でもきちんとしないと気が済まないと言うAさん。それが最近、ゆる～い感じの女優石田ゆり子さんのようになりたいらしいのです。

ある日、本屋さんでムーミンの本に出合ったんだって。その中に『きちんとしていることよりも、ご機嫌でいる方が自分も周りの人もきっとハッピー!』(本誌より抜粋)と、ムーミンママに近づく方法が載っていたそうよ。

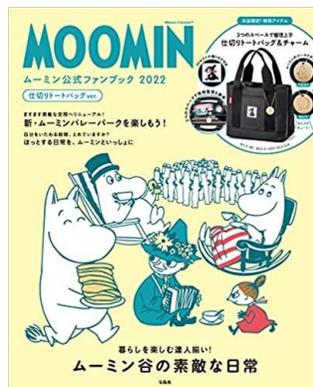
そう知ったAさんはすぐに、きちんとすることをやめてみたらしい。(すぐによ、すぐ(笑))

その日以来、ご機嫌でいたら本当に笑いが止まらなくてハッピーな気分を過ごしているそうよ。

「やめてみるをやってみる!」いいねっ😊

きっと石田ゆり子になれる日も、そう遠くはないはずよ(笑)

はいっ!ごきげん!!



宝島社
MOOMIN ムーミン公式ファンブック

ちょこっと寝る前に(*^-^*)

寝る前に目を閉じてゆっくり呼吸をしてみませんか?

その時に今日あった一番うれしかった事や楽しかった事を思い出してみましょっ。

1日の終わりにそうすることで、脳は、「今日1日がとても楽しかった」とその記憶を眠っている時に定着していくそうです。それを積み重ねていくことで不安やストレスが減るようです。

ほんの些細なことでもいいの。お昼ご飯のデザートがおいしかったでもいいし、今日はお散歩できたとか、洗濯物が良く乾いたでも(≧▽≦)

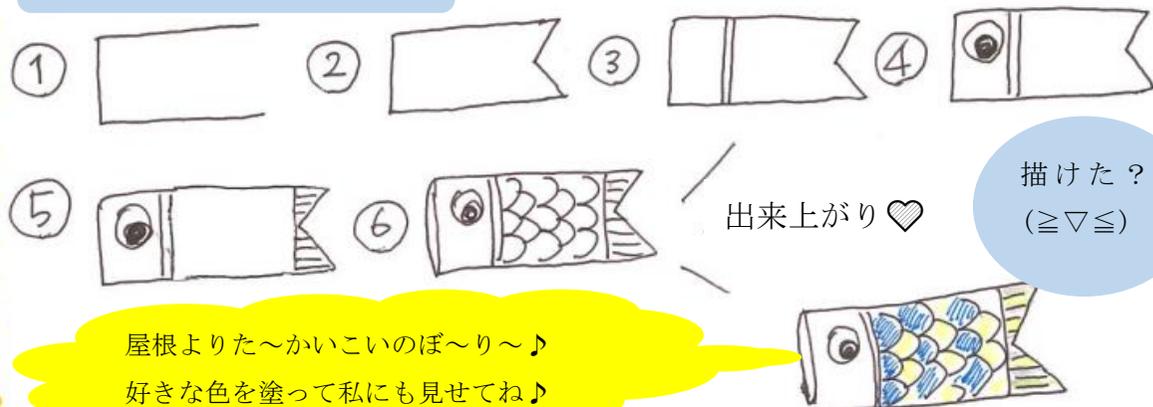
そうそう、朝起きるときにもこの方法をやってみて。朝は、今日はこんな1日にしたいなということを思うこと(≧▽≦)

これで1日の行動が少し変わります。まずはやってみる!レッツ! トライ!!

呼吸法は→→を参考にしてね

ちょこっと一緒にお絵描きしましょ♡

こいのぼりを描いてみよう♪



屋根よりた～かいこいのぼ～り～♪
好きな色を塗って私にも見せてね♪

出来上がり♡

描けた?
(≧▽≦)

深い呼吸をしましょ♡

この呼吸法は自律神経を調べてくれるよ。

- ① 肩の力を抜いて、全ての息をゆっくりと吐き切りましょ。
- ② ゆっくり鼻から吸いましょ。(4秒くらい)
- ③ いっぱい吸ったらお尻の穴をきゅっと閉めて2秒息を止めましょ。
- ④ 口をすぼめてゆっくり吐いていましょ。(8秒くらい)
- ⑤ 吐ききったらまた②からの繰り返し。すっかりするまでやってみて😊

ポイント! (リラックスできるコツです。)

吸うときは鼻から、吐くときは口からゆっくりね。

からだの細部まで酸素を巡らせるイメージでやってみてね😊

立っても座っても寝ててもどこでもできるね(≧▽≦)