

手づくり健康ニュース No.380

発行所 あおい薬局
〒349-0104
蓮田市緑町2-22-14
TEL 048-769-1352
発行人 並木望

さわやかな5月。でも体も心も疲れる季節。十分な睡眠を心がけましょう

日常生活には… ストレスがいっぱい!



季節の変わり目や環境の変化など、ストレスが関係した、気分の落ち込み、憂うつ感、意欲低下、不眠、倦怠感、頭痛など、誰にでも起こりうるものです。漢方ではストレスを受けやすい方は、胃腸に苦情が起きることが多く、この働きを整えてあげると症状が改善されることが多いようです。

胃の働きを整え、ストレス等により引き起こされる心と身体のバランスの乱れを根本的に改善する漢方薬をおすすめします



漢方薬 第2類医薬品

安静錠 75錠 1463円 税込
450錠 6622円 税込

検査をしても何も無いのにのどに何かが引っかかっているような不快感、異物感がある方の症状を改善します。胃が弱いために起こる自律神経失調症に効果があります。

コウホク (モクセイ科)
モクセイ科
グクリョク (木の根に寄生するキノコ)
ショウキョウ (ショウキョウ)
ハズシ (赤しそ)
サトウ科



50代 女性

看護学校の講師をしています。

疲れやすく、気持ちが落ちませんでした。安静錠とパキシルをのんで、1ヶ月ほどして元気が出てきました。今はパキシルだけ継続中です。



20代 女性

仕事のストレスで頭痛、体調不良、生理不順まで生じてきました。

エック錠と安静錠を続けて、2ヶ月ほど、気持ちが前向きになってきました。

気軽にストレス発散



＜映画鑑賞や読書で泣くこと＞

泣くと副交感神経が働き、ゆとりで身体を休ませる状態になります。特に感動の涙は脳の疲れを取り、ストレスを和らげてくれます。

＜日光浴をする＞

日光を浴びると、精神安定に欠かせない脳内神経伝達物質のセロトニンが分泌されて、気持ちが安定します。



あおい薬局 5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 定休日	2	3 定休日	4 定休日	5 定休日	6 定休日
7 定休日	8 定休日	9	10	11 定休日	12	13 休日3倍
14 定休日	15 定休日	16	17	18 定休日	19	20 定休日
21 定休日	22 定休日	23	24 休日3倍	25 定休日	26	27 定休日
28 定休日	29 定休日	30	31			

♡ 5の日サビス 5/13(土) 5/14(木) ポイント3倍
5000円以上お買上げの方、季節のお花プレゼント
♡ 漢方相談 予約していただくと、ゆくりお話できます!



季節の変わりめ 心身ともに 元気に過ごさせていますか？

気温や気候の変化 環境の変化など



体が
シキッとしびしい

気が落ちます

足りないエネルギーを
補給します

食欲がなしい

疲れがとれない

頭痛、肩こり

一日中眠い

夜寝つけない

朝起きるのが
つらい



天然アミノ酸

コンクレパン

毎日家族みんなで飲む

元気のもと!

1本 3456円 税別
3本 9295円



健康は自分自身がつくりだすもの



皆様のおかげで、先月、開局40周年を迎えることができました。支えてくださったすべての皆様に心から感謝、お礼申し上げます。

私たちは、ここ3年、新型コロナの出現で、医療に対しても多くのことを学びました。毎日発信される医療情報のあり方、病人よりも医療機関に対する政治的な配慮など、何が大切なのかを日々考えさせられました。

「最新の医療は、原因のはっきりしている急性病には非常に効果的だが、新しい細菌やウイルスに対しては非常に無力である、また同時に、いわゆる個々の生活や体質が総合的に起因する慢性病に対しては対症療法的な対応しかできない、だとしたら、本当に必要な医療のあり方は？」が問われているのではないのでしょうか？しかし、現実の医療現場を見ると、慢性症状や生活習慣病などに対して重点を置く体制の病院が多く、本当に必要な医療提供体制の脆弱さが表面化したように思います。やはり、「自分の体は自分で守りたい」の思いが強くなります。常に自分の体に愛情を持ち、体の不調を早くキャッチする力を大切に、自分の体が何を求めているのか、心と体の心地よさを大切にしつつ、その感覚を味わう習慣をつけたいものです。

あおい薬局が常に目標にしてきた「健康は自分自身がつくりだすもの、正しい健康観を持ちたい」をこれからも基本理念として。一日一日を大切にしていきたいと思えます。

並木 望



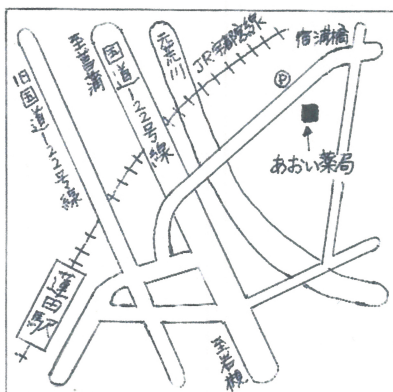
ちょっと思うこと...



先日、ラジオで明治から昭和にかけて活躍した実業家、渋沢栄一の孫、鮫島澄子さんの話を聞きました。祖父との思い出やその哲学を語り継ぎ、67歳で水墨画、70代で水泳、初めて本を出したのは78歳、80代で社交ダンス、95歳でヨガを...。年齢ごとの病気やトラブルに見舞われたこともあったそうですが、それらも一つの学びと受け止めるような心がけていたそうです。多くの人は続けていたことをやめていく年齢ですが、新しいことを始めています。できなくなったことを数えて嘆くのではなく、あるがままの自分を受け入れ、できることを大切にしていって、そんなふうにならないうちに歳を重ねていきたいと思いました。

中村 由記

あなたの悩み...じっくり話してみませんか？相談料は無料です。お気軽にどうぞ。



健創研・ホノミ漢方会会員 心とからだの健康相談

あおい薬局

〒349-0104 埼玉県蓮田市緑町 2-22-14

電話 048-769-1352 ウェブサイト <https://aoimedical1983.com>

営業時間 9:30AM~6:00PM 駐車場 4台完備

月曜・木曜
土曜(予約制相談のみ)
日曜・祝日は定休日です