

ケアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2023年

丸屋町商店街

「ケアイ薬品健康相談所」の
いそざきかおりです。



新型コロナの感染症

5月8日に「2類相当」から季節性インフルエンザなどと同じ5類に移行!! 未だ感染は続いています、長かったコロナ禍が、これで、ひと段落したことになります。ヤレヤレですね～

コロナ禍を経験して **健康の大切さ** を実感された方も多いと思いますが、ほんとうにその通りで、心身が健康であれば、今後、どんな未知のウイルスが出現しても **大丈夫** と言えるのではないのでしょうか。自分(家族)の健康は自分で守る時代です。しっかりと健康作りをしていきましょう。健康作り、ご相談ください。

病気予防 & 改善、食生活を含む生活習慣のご指導や日頃の養生、既往症の再発防止、家族の健康など、なんでもご相談下さいね。ガン治療など強い治療時の身体作り、妊活、心の悩みもご相談ください。

香さんイチ押し漢方

ぼつゆつかん



サンプルでお試し頂けます。お気軽にお声かけください。

心のお助け漢方として愛されているのが、この忘憂飲です。どんな方にも飲んで頂ける **素晴らしい漢方の安心薬** です。

自律神経の乱れからくる諸症状に



西洋薬 との併用もでき、いつ、どんな時にも飲めるので、「あっ、つらいな」と思った時や不安になりそうな時に頓服としてお気軽にお飲み頂くことができます。もちろん継続飲用もOKです。

五月病…そのままにしないで



気持ちがしんどい
やる気が出ない
どうしたらいいの？

五月病とは新年度の入学、入社、異動、転勤、一人暮らしなどの環境変化に心が追いつかず「学校や会社に行きたくない」「気分がふさぎ体調が優れない」「体が重い」「やる気が出ない」など、心身共に憂うつな状態になってしまうことを指します。

五月病の原因はストレスと疲労



五月病を予防する一番の方法はストレスや疲労を溜め過ぎないことです。適度な休息を大切にしながら無理して頑張り過ぎないように生活しましょう。



自分自身やご家族の様子が違っている場合は早目にご相談ください。

五月病は漢方がおすすめですよ

かおりさんの食育道

フレイル予防にイカのたんぱく質



呼子のイカ ぴちぴち～透明～甘い



先月
佐賀県で念願の
たんぱく質を
食べてきました

イカには良質なたんぱく質、ホルモンの材料となるコレステロール、疲労回復に働くタウリン、体に必要不可欠なプリン体など、健康な身体を維持するための栄養が豊富に含まれています。

特に、たんぱく質は私たちの体を構成する、筋肉や臓器の素となる栄養素で、酵素やホルモンなど体の機能も調整しているため、私たちの体にとって必要不可欠な栄養素です。

イカのような動物性たんぱく質は、植物性たんぱく質に比べると、必須アミノ酸が豊富で、吸収率も90%と高く、加齢とともに起こるフレイルの予防などにも積極的に摂取したい栄養素です。

(フレイルとは?) 人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように、心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。

新生活のストレスに

おすすめ度 ★★★★★ (MAX)



あなたを助ける
忘憂歡
(ぼうゆうかん)

飲んでみて



「ワライ…あなたの心に忘憂歡を！！」

忘憂歡は、誰でもいつでも飲める優しいけど、**頼りになる漢方の安心薬**です。粒なので飲む量も加減ができ、使いやすいです。

西洋薬と併用して飲んで頂けますし、お子さまにもお飲み頂けます。
(お子さまの場合は、粒が飲める6才くらいから)

「心がしんどいなー」と感じた時に飲んでみてね～

繰り返す膀胱炎にお悩みの方

抗生物質の前に
優しい**五行草茶**を
お試しください



10分前後といった短い間隔で頻繁に起こる尿意、排尿の終わり頃の痛み、尿意切迫感(急に耐えがたいほどの強い尿意を感じる事)、はっきりと目でわかるほどの血尿、残尿感など膀胱炎の症状です。

白血球や炎症を起こして剥がれた膀胱の粘膜が混ざることによって尿が白濁したり、臭いがきつくなることもあります。

膀胱炎は、膀胱の中に菌(主に**大腸菌**)が入り、疲れや冷えなどで免疫が低下した時に、菌が膀胱の中で抑えられず増えて炎症を起こすことで発症します。

五行草は、清熱解毒作用、止血作用、鎮痛作用、整腸作用などのある薬草で、昔から虫刺され、細菌性の下痢や膀胱炎、ジュクジュクの皮膚炎などの民間薬として使われてきました。

五行草茶(ごぎょうそうちゃ) 溶かして飲む粉タイプのお茶です。お湯に溶かして飲むとお腹も温まり一石二鳥です。五行草茶は、膀胱炎にお悩みの方の「**お守り**」として多くの方にご愛飲頂いているお茶です。

気学のコーナー 大切な話

苦にも楽にも 極端に走らず 物事にとらわれず かたよらず

私たちは、この世に生を受け、それぞれの道を歩む中、心身共に健全・健康で生き生きと生きることを願っています。

しかし、私たちの日々の生活の中で、嬉しい事、悲しすぎる事、びっくりする事、くやしい事等が繰り返して起こってきます。

その度、心は大きく揺れ動き乱れがちですが、その乱れる心を常に穏やかに維持できるように努め、整える精神を持つことが、**かたよらない、とらわれない、極端に走らない**という気学の中道(ちゅうどう)の精神です。

★ブッタ(仏教)の教えとしての中道

何事においても、がむちゃに頑張っても成功するとは限らない。何事もバランスをとって対処しなさい。ブッタは「両極端の考え方や行動は避けよ」と教えました。ブッタは、自分自身の修行経験を通じて中道の大切さを知り、楽に流されることはもちろん、極端に頑張り過ぎることも戒めたのです。

★気学である中医学(漢方)の基本も中道(中庸)の考え

中医学も身体のバランスが偏って中庸から外れた時に病気や症状が起こると考えています。漢方や生活養生でバランスを元に戻す医学が中医学(東洋医学)の基本の考えなんですね。

お悩み解決 (健康相談)

ケイアイ薬品健康相談所

大津市中央一丁目5-4 (丸屋町商店街) 営業時間: 10~18時

休み: 水・日・祝日

☎ 077-522-8039

店主の磯崎香です。大津市富士見台育ちのA型です。ケイアイ薬品健康相談所では「健康の基本は食」という考えを基本に、中医学(漢方)の考えを取り入れたご相談をさせて頂いております。なかなか治らない症状や病気、毎日の健康維持や病気予防、がんなど重い病気のケアや再発防止、子宝・子育て相談など幅広く対応しております。お悩みのある方は、まずは、お話をお聞かせください。相談して治せることがたくさんありますよ。お気軽に☺

いそぎ
かおり

54歳



ご相談は、お電話かLINEなどから事前に **ご予約** をお願い致します。お買い物だけの方はご予約は不要ですが、ご来店前にご連絡をいただくと嬉しいです。



HP
ホームページ



LINE

友達追加して
メッセージを送ってね