

# ケアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2024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。



皆さま、こんにちは😊 毎月一回、夫と休みを合わせて神社巡りをしています。先月は、奈良県桜井市三輪（素麺で有名）にある大神（おおみわ）神社と狭井（さい）神社にお参りにいってまいりました。狭井神社のご利益は、病氣平癒と身体健康です。ご祭神の大物主大神は、大国主命の子孫で、医薬の神様として



知られています。また、狭井神社の境内には薬井戸があり、その水は万病に効く「霊水」と言われており、自由に飲んだり、水筒等で持ち帰ったりする事ができます。大神神社は奈良県の一之宮で、素晴らしい気が充満していました。皆さまもぜひ行って見てね😊

## かおりさんの食育道

手作り酵素味噌が完成



ドーンと5KG



嬉しい😊

秋冬に開催している **大高酵素味噌作り教室(毎年開催)** で作成した酵素味噌が完成して、参加された方が次々と取りに来られてます～🌟 このお味噌は **完全自然発酵のお味噌** なので、雑味が一切なく、甘くまろやかでとにかく美味しい😊 一度、このお味噌を知ったら他が食べられないくらいに美味しいんです(笑)。

熟成期間も短く **丸4か月で完成** するんですが、すごいのが、塩分濃度がなんと **8%** でできるんです。通常は **15%** なので、かなりの **減塩味噌** です。

次の味噌作り教室の参加者 随時募集中

## 目の下の小じわ & たるみ

マスク生活で油断したら

いつのまにか **小じわ** や **たるみ** が増える!!



そんなお悩みに効果抜群と噂の  
サポートイズム リンクルクリーム



40g 6,600円税込  
これを持参で **10%Off**  
(2024年6月末まで)

SKIIの高級アイクリームをマネして作った効果の高いクリームです。年齢とともに気になりだす目もとや口もとの **小じわ** や **たるみ** が気になる方に **めっちゃいいわ～** と大好評のクリームです。もちろん私も **長年** お世話になってます。

## 梅雨の重い身体に



むくみ



下痢



頭重

梅雨や夏になり湿気が多くなると、身体に余分な **湿(しつ)** が溜まり、むくみや下痢、頭重、身体が重いなどの不調が出てきます。

そんな時に助けになるのが **藿香正気散** (かつこうしょうきさん) という漢方(イスクラでは **勝湿顆粒** (しょうしつかりゅう))です。冷たいものを食べ過ぎてお腹を壊した時、更に胃腸風邪や胃腸炎にも使える便利な漢方です。

身体に溜まった余分な湿を取ってくれるので、梅雨時期に身体が重くなった時、飲み過ぎや食べ過ぎで身体が重い時などに飲むと身体をスッキリさせてくれます。**下痢止め** としても有効。

湿気取り漢方で梅雨を元気に

## 汗っかきさんには漢方をおすすめ



これからの季節  
汗が止まらない

これから梅雨や夏になると **汗っかきさん** にはツライ季節になってきますね。汗っかきとは、暑い日や運動などの外的刺激に反応して多くの汗をかくことを指します。一般的には病気ではありませんが、日常生活に支障をきたす場合もあります。

汗っかきさんは **漢方的にいくつかのタイプ** があり、例えば、**元気の気(エネルギー)が不足しているタイプ** であれば、少し身体を動かしただけでも **汗がどっと出て** しまいます。気は汗を出し過ぎないように守る働きがあるため、気が不足してしまうと汗がどっとしまうのですね。他には、更年期の女性に多くみられる **火照って汗がどっと出てしまうタイプ(ホットフラッシュ)**、**緊張して汗が出るタイプ** など色々なタイプや原因があります。

**汗にお悩みの方はタイプ別の対処で  
軽減しましょう～相談してね**

## ケアイ薬品健康相談所の Instagram



KAO\_RIN\_1219

InstagramのQRコードです!!  
更新を頑張ってする予定なので、  
読み込んで見て良かったら「いいね♥」  
を押していただけると嬉しいです。  
公式ラインのメニューから見られます。

まだまだ不慣れですが、皆さまに役立つ情報やちょっとした日常のこと等をアップしていきますので、よろしく願いいたします。

## 九星気学鑑定も好評です

今年の1月から始めた **九星気学鑑定** もたくさんの方からご依頼があり鑑定させていただいています。九星気学で占えることは ●**性格や体質** ●**年単位、月単位、日単位の運勢** ●**方位の吉凶(お出かけや引っ越しなど)(祐気)** 等です。自分のことはもちろん、家族や職場などでの人間関係も面白いほどわかり「だからか～」と納得されることが多く、今までのお悩みが解決される方も😊

鑑定は今年いっぱいはお試し価格で **1時間まで3000円** です。  
方角だけの鑑定は **2000円** です。予約くださいませ🌟

## 約7割が寝る前にスマホ



その習慣…  
睡眠の質を  
落とします

就寝前についついしてしまうことの第一位が **スマホを見る** で74.8%とある調査で圧倒的多数となりました。続いて **テレビや配信動画を見る** の22.4%、**考え事** の18.6%の順です。

就寝前にスマホやテレビ、配信動画、ゲーム、パソコンなどを見ると **眠気が減り、寝つきや睡眠の質が悪く** なります。これは、電子機器の画面から出るブルーライトが、**睡眠ホルモンメラトニン** の分泌を減らすからです。**寝る2時間前には画面を見ない** ようにすることが **理想** です。

**2時間前にスマホや動画を見ないなんてできない!!** という人が多いと思いますが、睡眠は、心身の疲労回復のために重要です。睡眠の質が低下すると、頭痛や疲れ目、集中力・記憶力の欠如などを招く可能性が高くなるため、不眠やそのような症状にお悩みの方は、特に **寝る前のスマホ操作を控える努力** をしてみてください。

## お悩み解決(健康相談&九星気学鑑定) ケ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 (18時以降は応相談)

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、妊活・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。お気軽にご相談くださいね🌟

いそざき  
かおり

55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スムーズです。



HP  
ホームページ



LINE

友達追加して  
メッセージを送ってね