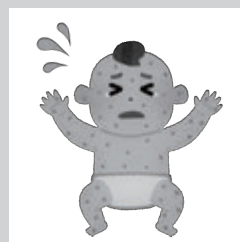




6月21日は夏至。陽が極まり、最も昼が長い日。湿熱対策をしていきましょう。

湿気 + 熱 = 湿熱

本格的な夏に向かうにつれ、ジメジメ蒸し暑くなってきましたね！同じ温度でも湿気があると体の内側にこもった熱が発散できず、不快度が高くなります。漢方ではただ暑いことは「熱」「火」と表現しますが、ここに湿気が絡まったムシムシ状態は「暑」と表現します。もともと体に余分な水分(痰湿)がたまりやすい方は、さらに外からの湿気に合わさり、暑さや熱症状がからむ「湿熱」という状態になりやすいです。湿気と熱が絡まると体の外に熱も湿気も抜けにくくなり、症状がしつこく続きます。喉が渇くのに水が飲めなくなったり、飲んでも気持ち悪くなることも。湿熱は水がたまりやすいところに表れやすく…それが胃腸系と泌尿器系。あと外からの湿気の影響を受けやすい皮膚にも出やすいです。症状としては、食欲不振や悪臭の強い下痢、膀胱炎、蕁麻疹、あせもなどなど。胃腸が弱い人に出やすいので注意！



New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内 6.7月のスケジュール、もしくはHPで！

耳つぼとアロマの1日



西直子先生

オリキュロセラピー（耳つぼ）講座

7/27（月）10:30～11:45

参加費：3,000円 定員：6名（2名様より開催）

アロマ講座

7/27（月）13:00～14:15

参加費：3,000円 定員：8名（2名様より開催）

アロマ&オリキュロ（耳つぼ）インストラクターの西先生の1日講座です。オリキュロセラピーではすっきり小顔になるためのセルフケア法を学びます。（スワロフスキーやチタンのツボシール込み）アロマでは夏のココロとカラダを元気にするクールダウンアロマを紹介。のどのケア用にアロマウォーター、焼けた肌へクレイパックを作ります。

鍼灸師が教える!! セルフボディケア講座【延期分】



渡邊貴子先生

6/13（月）10:30～12:00

参加費：2,000円（薬膳チャイ&おやつ付き）

5月15日に予定しておりました同講座を6/13へ延期と致しました。

薬膳お茶会をしながら、つぼについて学びます。ツボは体をめぐる経絡上にあり、反応の高い場所！ツボを押ししたりお灸などしてセルフケアに役立ってます。未病ラボの鍼灸按摩マッサージ師による、セルフメンテナンス講座です。お気軽に日頃のケアの疑問点もお尋ねくださいね♪

お知らせ

■ 未病ラボの講座再開について ■

5/14に福岡は緊急事態宣言解除となりましたが、安全を考慮し、6月より講座は再開予定です。ただし6/3「健康気功六字訣」、6/25「足助式医療体操」は先生のご都合により中止と致します。

■ 鍼灸院一時休業のお知らせ ■

鍼灸院も6月1日より再開予定です。

■ 普通郵便の配送有料化について ■

今まで少量の郵送で普通郵便でお送り出来る場合は代金に関わらず無料とさせて頂いておりましたが、6月より5000円（税込）以下は実費を頂くこととなりました。（120～140円）ただしレターパックで郵送でも5000円以上は無料とさせて頂きます。

今月の 薬膳ごはん

おいしいご飯で湿熱対策！

緑豆はとむぎごはん

身体にこもった熱と湿をより除き、胃腸をケアするごはんです。いずれも不要な水を排出し、緑豆は解毒作用、はとむぎはやトウモロコシはお腹を強くする「健脾」の働きがあります。プチプチして甘みもあり、食べ応えがあります。よく噛んでね！

【材料3～4人分】

米 1.5カップ とうもろこし粒 30g 緑豆 15g はとむぎ 15g



- ①はとむぎは1晩水に浸して、緑豆と一緒に20-30分ほど煮る（少し芯が残ってもOK）
- ②といた米に①（ゆで汁含む）とうもろこしを加え通常の水加減にして炊く。少し塩を加えてもOK。

コラム

～鍼灸師って何もの???～

鍼灸治療のお話

鍼灸師になってそれなりの月日が経つと、鍼灸を知らなかった頃を思い出せないもので「鍼灸師ってやっぱり学校とか行くんでしょ?」と聞かれたりするととても驚きますが、鍼治療の受療率が国民の6%にも満たないと聞けば、なるほどと納得です。鍼灸師は、正確には、【はり師】【きゆう師】という別々の国家資格です。3年以上、養成施設で解剖学、生理学、病理学、衛生学その他必要な知識及び技能を修得し、国家試験に合格した者に、厚生労働大臣から免許を与えられます。その後、様々な現場で自分なりの治療技術を身に付けていきますが、日本の鍼灸治療は主に3つに分かれます → どの治療法を用いても、患者さんのその瞬間だけでなく先のことも考えて治療内容の選択や日常生活指導、セルフケアのアドバイスを行います。鍼灸師は個性的な人間が多いと言われますが(笑)、鍼灸についての疑問など、ございましたらどうぞ遠慮なく鍼灸師にお尋ねください。

東洋医学的治療

身体の反応点である経穴(つぼ)に鍼を刺し、経穴を結ぶ経脈を流れる気や代謝物質の流れを調整する。未病治の概念を基本に身体全体を整えていく治療。

西洋医学的治療

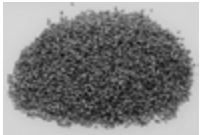
解剖学・生理学の観点から治療部位と手法を考える。主に筋肉や骨、神経にアプローチし、筋の緊張や知覚・痛覚異常の改善を目的として行う治療。

統合医療(西洋医学+東洋医学)

西洋医学の理論やエビデンスを基に、東洋医学の概念を融合させて行う治療。

スタッフおすすめ

生薬



いんちんこう
茵陳蒿

聞きなれない生薬、茵陳蒿。カワラヨモギの蕾や小さな花です。日本では医薬品に指定されていますが、実は河原や海辺に咲いており手に入りやすい生薬だったりします。漢方では五臓の「肝胆」を保護し湿熱をとる働きがあります。湿熱全般に使われるので、この季節の蕁麻疹にもおすすめ。お酒を飲むとかゆくなる人にも、肝臓を守ってくれますし一石二鳥ですね! 茵陳蒿が合う人は舌に黄色厚い苔が付きやすい人です。漢方では「茵陳五苓散」という漢方おすすめ。ビールの美味しい季節になるので湿熱さんは常備しているとよいですね。

つぼ

～梅雨に負けない!～

関節痛対策(肩・腰)のつぼ



肩ぐう(けんぐう)
腕を真横に上げて水平にした時に肩の前側にできるくぼみ。



膝眼(しつがん)
膝のお皿のすぐ下の、内側のくぼみと外側のくぼみ。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

未病ラボに少し大きめのガラス棚がやってきました! 実は食品生薬は100種類ほどある我が薬局。棚が小さくて最小限しか店頭に出していませんでしたが、6月頃にずら〜っと60種類ほど並びます。生薬を組み合わせた商品も増やそうと思いますので楽しみに♪

渡邊

梅雨の季節が始まりますね。北海道生まれの私には、何年経っても高い湿度に身体が慣れなく、エアコンのドライ機能に助けられる日々となります。関東に住んでいた時は、鎌倉の紫陽花が唯一の楽しみでした。九州の梅雨の楽しみ方、模索中。

池根

外出できない家での時間。こんな時こそ薬の勉強だ! と思って本を開いてみる→15分程で眠くなる→頑張ってみる→健闘むなく寝る(笑)子どもが勉強しないのでお手本を見せる!! と意気込んだのですが、悪いお手本になってしまっています。寝るのが大好きな母ちゃんでごめんよ!!!

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

ホームページはこちらで検索!

mebyou
漢方未病ラボ薬局

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

☎092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)