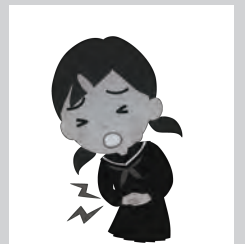




3月20日は春分の日。陰陽のバランスをとり、偏りすぎない生活が養生のポイント!

## 月経でわかる女性のカラダ

3月3日はひなまつり。女の子の健やかな成長を願い、桃の節句とも言いますね。女性も男性も思春期になると心身が大きく変化し、初潮を迎えると女性らしい体つきになります。月経は人によってはつらいもの。なくなっちゃえばいいのに…と思う人もおられます。でも、月経によって自分の身体が客観的にわかるし、月経によって月一身体のお掃除もできる女性の特権なんです!まず知って頂きたいのが「生理痛はないのがふつう」ということ。毎月生理痛で苦しんでいる方にしたらビックリですね。生理痛は「瘀血(おけつ)」といって血の巡りが悪いと起こります。痛みが強いほど瘀血がひどいです。また生理が遅れやすい場合は、瘀血だけでなく血が足りないことも。逆に周期が早い場合は気が不足したり、熱がこもる場合に起こります。月経が整うと心と身体が安定してきます。自分の月経が気になる時はご相談くださいね(\*^^\*)



New!!  
講座  
お知らせ

詳細は別紙講座案内3,4月のスケジュール、もしくはHPで!

### 1日で学ぶ! アロマ基礎講座



矢野久美子先生

4/6 (月) 10:00 ~ 17:00  
(ただし昼休み他休憩時間あり)  
参加費: 9,000円

2,3月に開催した「アロマ基礎講座」をまとめて1日で受講できる講座です。アロマとは、とい概念から、精油・キャリアオイルなどを学術的に学びます。アロマ初心者で、4,6月に開催予定の「陰陽五行アロマ講座」に参加希望の方は、アロマ基礎講座の受講をお勧めします。(ただし3名以上での開催となります。)

### ステップアップ講座② 陰陽五行アロマ

4/25(土), 6/15(月) 10:00 ~ 13:00  
参加費: 3,000円 (一般 4,500円)

未病ラボの「東洋医学講座初級」終了以上でアロマの基礎知識がある方向け講座です。アロマセラピーで使用する精油を東洋医学的な視点で分類し、ブレンドの仕方や体へアプローチを学びます。東洋医学やアロマの基礎知識をお持ちの方も受講可能。(ただし一般価格となります) 4月、6月の内容は同じですので、ご都合の良い方をお選び下さい。\*講師: 矢野久美子先生

お知らせ

■ PayPay でお支払いできます♪ ■

PayPayでお支払い可能になりました。当薬局は、キャッシュレスポイント還元5%対象店舗となります。同じくクレジットカードでのお支払いでも、同様のポイント還元を受けられます。

■「関節・筋肉・心ほぐしヨガ」4月スタート! ■  
2月からの新しいヨガ講師、斎藤智子先生の若返りヨガ。  
4月からは講座の名前を変えて、関節、筋肉をしっかりほぐし身体の痛みを取って姿勢を良くするヨガです。ヨガ初心者や、身体の固い方へぜひおすすめですよ!

今月の  
薬膳茶

下腹部が重い、気分も重い…というおんなの日の日に。

### おんなの子の日のお茶

生理中はだれしもしっかり体がだるくて、気分も上がらないもの。そんな時に心も身体もホッとさせてくれる、優しい薬膳茶です。紅花は温めながら血巡りを良くし、子宮をきれいにします。よもぎは下腹部を温め、出血しすぎないように止血の作用も。マイカイカは気持ちを前向きに。なつめはきれいな血を作り、生理で失った血を補う働きがあります。



\* 〇杯はティースプーンで計った量です

材料: よもぎ2杯 紅花1杯 なつめ2杯  
2杯分 マイカイカ4~5粒 水400ml

熱湯にすべての生薬を入れ、ポットで10分程蒸らします。煎じる場合は、マイカイカ以外を15分煎じ、最後にマイカイカを入れ蒸らします。

コラム

美容とアンチエイジング大好き! ~西太后の不老術~

清王朝のラストエンペラーである宣統帝の大叔母、というところからなんとなく分りにくいですが、中国三大悪女の一人である「西太后」。皇后として実権を振るい数々の恐怖エピソードが残っていますが、実はアンチエイジングに長けていた、というのも同じくらい有名なお話。70歳くらいの時でも、髪の毛は黒々とツヤがあって白髪はなく、肌にはシミひとつなく赤子のように柔らかかったのだとか。中国は代々皇帝が不老長寿のための方法を探し求め、清王朝の後半は特にその知識や経験の集大成だったといわれています。ましてや宮中の漢方処方最高水準であり、西太后が死ぬまで若々しいとされた理由でもあります。というわけで、そんな門外不出の宮中処方を現代によみがえらせたのが「清宮中医案研究」という、中国歴代皇帝のカルテをまとめた処方です。運動が嫌いで歩くこともなくお輿で移動、美食家で毎日ごちそう三昧、ストレスフルな西太后がなぜ美しいのか処方を一部紹介♪

西太后を支えた秘伝の処方

※かっこは似た日本の処方

- ◆扶元和中膏（大建中湯や六君子湯）  
元気を助け（扶け）、おなかを強くする（和中）処方。
- ◆扶元益陰膏（加味逍遙散や逍遙散）  
益陰は陰を補うという意味。肝腎を強くし精神安定に。
- ◆延齡益寿丹（加味帰脾湯や帰脾湯）  
脳を若々しくする処方。漢方的には脳と関係する「心」を補う。
- ◆保元固本膏（十全大補湯）  
保元は元気を保つという意味。気血を補う。
- ◆瓊玉膏（同処方日本にあり）  
若返りの源である「腎」を補う。「常に服すと智を益し、髪の色を黒くし天年を延ばす」とある。



参考書籍：西太后の不老術（宮原桂著）

スタッフおすすめ

本

※店頭においてますので読んでね♪



「生理ちゃん」

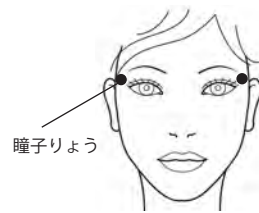
著者：小山健  
1,370円

女性にとって人生の半分近くは月経とお付き合いがあります。毎月のつらい生理痛に始まり、生理前後の情緒不安定、眠気、過食気味...など、女性が聞けば「あるある」症状がいっぱい。この「生理ちゃん」は、月経という生理現象がゆるキャラとなって、女性の気持ちを代弁してくれます。養生や漢方薬で生理の不調は軽くなりますが、時に笑わせ時にしみりする、気軽に読める漫画も心の養生によいですね。学生さんや男性にもおすすめです。ちなみに矢野の娘Y子はずっと吹き出しながら読んでいました。

つぼ

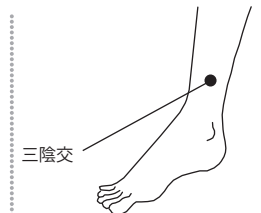
~突然の緊張に役立つお助けのつぼ!~

女子カアップのつぼ



腫りよう

腫りよう（どうじりよう）  
目尻から指幅半分くらい外側で、骨の少しくぼんだ所



三陰交

三陰交（さんいんこう）  
内くるぶしの一番高い所から、指4本分上で骨の際にあるくぼみ

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

私の身体に不調がある時は、だいたいストレスが発端。東洋医学でいうところの「気滞」が原因です。先日、普段はない末端冷え症が1週間続き、さぼっていた気巡り漢方を飲んだらすぐ治りました。続けたら、髪の毛が束になって生えてきました。気滞恐るべし。



渡邊

あっという間に今年も2ヶ月が過ぎてしまいました。ハワイ計画は進まず、とりあえず、最近では毎年行っている春の選抜高校野球を観に甲子園に行きたいと思っています。中止にならないといいな。



池根

【最近怖いものベスト3】

- 1位：娘の学年末テスト結果（娘よ、なぜそんなに危機感がないの？）
- 2位：コロナウイルス（見えない敵とのたたかい）
- 3位：増え続ける私の体重（やめられない食後のデザート♡）

【漢方薬】

- 煎じ薬：600円 / 日～
  - エキス剤：400円 / 日～
- その他、粉末・丸剤・シロップ等あり

薬局

【ワンコインメニュー500円】

- みみつぼ・アロマハンドマッサージ
- 漢方足湯・温灸椅子 etc.

鍼灸院

- メディカル鍼灸：4000円
- 美容鍼灸：8000円

mebyou

漢方未病ラボ薬局

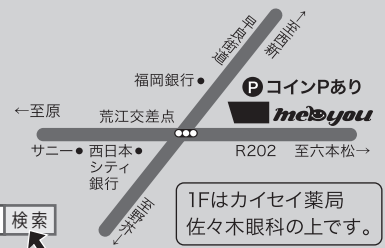
☎092-406-0336

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F  
（荒江四ツ角交差点ヨコ/オレンジ色のエレベーターを上げて下さい）  
◎西鉄バス（荒江四ツ角）バス停下車 ◎店舗横にコインパーキング有り  
【営業時間】月曜～金曜/9:00～17:00 土曜/9:00～13:00  
【定休日】日曜・祝日

<http://www.kaisei-drug.co.jp/>

ブログ & facebook & Instagram  
やっています!

未病ラボ 検索



1Fはカイセイ薬局  
佐々木眼科の上です。