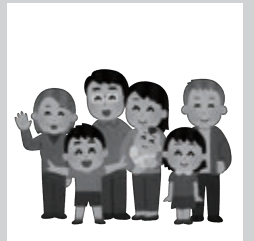




5月5日はこどもの日でもあり、夏の始まりである立夏。梅雨に向けて胃腸を整えましょう！

年齢別、養生法。

こどもの日と言えば、こいのぼり、兜、ちまき、菖蒲湯…。男の子の成長することをお祝いする日ですね。ちまきや菖蒲湯は邪気を払うそうです。さてこどもの健やかな成長をサポートするのに、大人と一緒に養生法は良いのでしょうか？実は養生法は人生のステージごとに異なります。こどもの養生法は、まずはおなかを整えること！おなかの事を東洋医学では「脾」といいます。脾は目に見える臓器ではなく、消化吸収システム、という感じで、子供は基本的に脾が弱いとされています。脾は湿気に弱いためアイスクリームやジュースなど水気の多く冷やすものをとると下痢をしやすくなります。風邪ひいた時に嘔吐下痢が多いのも子供の特徴ですね。思春期になると自律神経の「肝」、高齢になると老化と関係する「腎」のケアが必要になります。お子さまの心身の不調が気になる場合、まずおなかをケアしてみてくださいね。



New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内 5,6月のスケジュール、もしくはHPで！

～指先から自分らしく、美しく～

ネイルケアレッスン



加納由美子先生

6/5 (金) 10:30 ~ 12:00

参加費：3,000円 定員：10名 (8名様より開催)

ニューヨークや日本のネイルライセンス取得し
現在ニューヨークと熊本に店舗をもち、国際的
活躍されているネイルのスペシャリスト！！

まず自分の爪の状態に合った漢方ハーブティーで、身体の中から優しく温めます。次に指先をお湯で温めて血流を促し、甘皮ケアやファイリングで爪先を整えます。最後にアロマセルフハンドマッサージにて、若々しく艶やかな手指をよみがえらせますよ♪

アロマリンパヨガ



竹之井ゆきか先生

6/8, 6/22 (月) 10:30 ~ 11:30

参加費：1,800円 定員：8名 (2名様より)

精油をつかいながら、リンパを流すマッサージ
効果のあるヨガ。リンパの流れが良くなると、
老廃物が排泄されることで細胞の代謝が活発になります。また
もよくなることで、肩こりの解消にも！精油を併用すれば、免
疫を刺激することで自己治癒力が高まります。精油の香りが本
能を主る大脳辺縁系にアプローチし、自律神経を整え心身とも
にリラックスするのを体験してください。

お知らせ

■ 未病ラボの講座は 5/8 まで休講です ■
新型コロナウイルス感染拡大予防のため、後の状態によ
ってはさらに休講延長の可能性がございます。

すでにご予約頂いている方へ、遅くとも 5 日前にはお電話また
はメールでお伝え致しますので、どうぞご了承くださいませ。

■ 鍼灸院一時休業のお知らせ ■

緊急事態宣言を受けまして、現在ご予約頂いている方以外は
施術を中止させていただきます。

■ 瓊玉膏、6月より金額が変更になります ■
補腎薬 (アンチエイジング) で人気の瓊玉膏ですが、生薬価格の変動
により 6 月より金額改訂させていただきますのでご了承くださいませ。
300g : 13,750円 → 14,300円 / 1.2kg : 39,600円 → 39,930円

今月の 薬膳茶

こどものための、元気をつける薬膳茶！

甘麦建中茶

子どもの心身の健康はおなかから！子どもの体質改善の漢方
である「小建中湯 (しょうけんちゅうとう)」をベースとした、甘く
ておなかほっこり温まる薬膳茶です。桂皮はシナモンのこと
で体の中から温まり、体の防御する「衛気」を整えます。なつ
めはおなかを強くして元気をつけてくれます。膠飴は麦芽糖の
事で滋養作用が高く、しくしくした痛みを和らげます。



材料 2 人分：桂皮 4g なつめ 4g
膠飴 (麦芽糖) 20g 熱湯 300ml

熱湯にすべての生薬を入れ、ポットで 10 分程蒸らします。
生薬を濾して麦芽糖が溶けたら出来上がり！

コラム

飲ませるのも大変なんです・・・!! ～こどもの漢方服用法 虎の巻～

以前小児科の処方箋を受けている薬局で働いていましたが、よく漢方薬を処方されるドクターでしたので、それはもうお母さんがお子さんにお薬を飲ませるのがどれだけ大変か、自分の経験も踏まえてよく分かります！よく「体質に合っていると漢方は美味しく感じる」と言われますが、これも人それぞれ。割とお野菜好きなお子さんの場合はスムーズに飲めることも多く、場合によっては自ら「ちょうだい！」とせがんで粉のままバリバリ食べる子もいました。一方合ってるんだらうけど、飲むこと自体イヤ！など嫌がる子もたくさんいます。薬局にある「おくすりのめたね」シリーズのぶどう味や、漢方専用のイチゴチョコ味やとコーヒー味がわりと飲みやすく人気でした。それでも難しいときはこんな手も。特に体質改善の場合は毎日飲む必要があるのですが、少しでもお母さんもお子さんもストレスフリーで飲んでいただきたく思います。

その巻：蜂蜜やチョコレートなどの甘みでごまかす

漢方はチョコレート味で飲みやすくなるものが多く、混ぜても効能は変わりません。アイスクリームも有効で、最初はアイスクリームのみ食べさせ冷感により味覚を麻痺させ、漢方を混ぜたアイスを食べさせます。ちょっと溶けかけがよいです。甘いのが苦手な子はお好み焼きソースという手もあります。

その式：意外と溶かして服用する時の温度も重要！

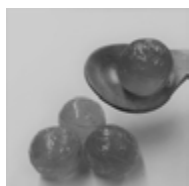
粉の薬は溶けにくいときはすり鉢で小さく砕くと溶けやすいです。「〇〇湯」とあるものは溶かして少し温かい方が飲みやすく、「〇〇散」とあるものは溶かして冷たくすると飲みやすいです。

その参：相性のいい組み合わせがある！

抑肝散はピーナツバター、小建中湯や柴胡桂枝湯など桂皮を含むものはすりおろしリンゴ、小青竜湯はココアやミロ、補中益気湯はハンバーグにまぜるなど、いろいろありますよ。

スタッフおすすめ

生薬

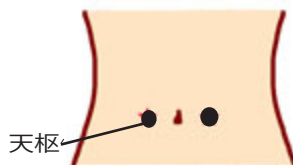


こうい 膠飴
10個入り 100g
432円

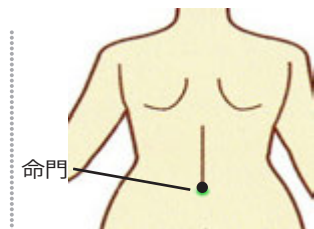
「膠飴」と難しい字で書いてはいますが、麦芽糖の事です。小さなお子さんで便秘や虚弱体質の子に小児科から「マルツエキス」というお薬が処方されることがありますが、それも麦芽糖。身体に栄養を与えて元気にする滋養の働きや、緊張性の痛み（特に腹痛）を甘味によってゆるませて緩和する働きがあります。子供だけでなくお腹が弱いタイプで疲れやすい大人でも使えます。あめタイプと水飴タイプがあり、麦芽とお米などのデンプンを糖化させて作ります。

つぼ

～こどもの症状（夜泣き・虚弱）対策のつぼ～



天枢（てんそう）
おへその両わき、お子様の指幅3本分ずれたところにある。



命門（めいもん）
腰のくびれの高さの背骨上にある。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

2月から久しぶりにアロマ講師をするようになり、再びアロマ熱が戻ってまいりました。数本精油があるだけで生活も豊かになるし、基礎化粧品を自分で作れるので非常にコスパがよい♪ 外出自粛のモヤモヤは、良い香りに包まれると吹き飛ばす感じがします (*^_^*)



渡邊

2年前の今頃は、インドから帰任したばかりで若干のカルチャーショックでふわふわしていた、去年の今頃は、久しぶりにアイススケートをして手首を骨折しました。来年の今頃は、今を懐かしむことができるくらい、平和な世の中だったらいいな。



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→健闘もなく寝る(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、悪いお手本と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！



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)