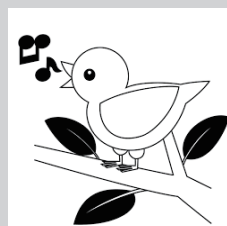




11月7日は立冬。そろそろカラダも冬支度。栄養価が高く温める食材をとりましょう。

声と五臓の不思議な関係

空気もひんやり、気分もシャキッとてスポーツに芸術に…と打ち込める季節ですね。春に新しくスタートした事がだんだん上達として「収穫」を迎えるので、発表会などによい時期でもあります。芸術の秋、ということで歌やスピーチなど「発声」と漢方に関するお話しをひとつ。何となく声の出が悪いな、ということがありますね。声は五臓の「肺」がコントロールしています。肺が弱ると無意識に声量は落ちるし、ストレスで喉のあたりで詰まると声が出しにくい。また肺が乾燥すれば声を出すときにガラガラしたり、むせたりします。「肺」は乾燥が苦手なのでさらに弱るという負のループに。意外や意外、便秘が解消すると声が出やすくなることもあるんですよ。「肺」と「大腸」は東洋医学では同じグループだから。声が武器のお仕事をされている方、カラオケでいい声を出したい方、東洋医学で実はケアできることがいっぱいあります！



お知らせ

■ 11月の鍼灸院の営業日 ■

11/10 (火)、11/24 (火) いずれも受付は10時～16時。
初回は問診に時間がかかるため、1時間半～2時間ほどお時間を
みられてください。

■ 漢方薬剤師不在日時のご案内 ■

11/12 (木) と 11/26 (木) の13時以降、11/27 (金) の9時から
14時まで不在にしております。

また11/10 (火)、11/24 (火)、11/30 (月) は12時まで、
11/11 (水) 13時以降は講座開催のため対応が遅くなる場合が
ございます。ご不便おかけ致しますがどうぞご了承くださいませ。

New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内 11、12月のスケジュール、もしくはHPで！

手作りお屠蘇の会



矢野久美子先生

12/14 (月) 10:30～12:00
参加費：3,000円 (材料費・おやつ代込)

今年是一年どんな年でしたか？今まで当たりまえだと思っ
たことが一変した一年でもありましたね。新しい年を迎えるにあたって、邪気払いとなるお屠蘇をオリジナルブレンドで作成しませんか。薬膳おやつを食べながらお屠蘇の由来を聞き、薬研などを使って香り高いお屠蘇を作ります。

スタッフ 紹介

新鍼灸師のご紹介



おおたみきひと
太田 幹人

11月より月2回(主に火曜日)に未病ラボ鍼灸院にて施術を行います。薬剤師でもあり、普段は伊万里の「くすきの杜」にて鍼灸と薬局業務を担当しております。

昔ながらの鍼灸治療を行っており、局所的というより病気になる「根源」に重点を置いて治療を行っております。お客様の症状に合わせて使い捨て鍼とお灸、必要に応じて吸い玉(血流改善の効果)も使用致します。またセルフケアも大切にしており、お灸の指導も致します。お客様も治療に参加して頂くことで、より改善も早まりますよ。

今月の 薬膳茶

発声をサポートする、声のための薬膳茶

響声滋陰茶

肺を潤し肺を強め、声の通りをスムーズにする働きがあります。紫蘇と陳皮など香りのよいものは、気巡りを良くし発声をサポート。また玉竹や胖大海は気管支や声の通り道を潤し、強めます。胖大海は熱いお湯につけると弾けて、モズク状になり面白いですよ。

【材料2人分】
玉竹 6g 陳皮 5g 紫蘇 2g 胖大海 2個
はんだいかい
ハチミツ適量



- ①玉竹と陳皮を500ccの水と一緒に火にかけ、沸騰してから弱火で15～20分煎じる
- ②火を止めて紫蘇を入れ5分蒸らす
- ③②を濾して、できたお茶に胖大海と蜂蜜を加える。

