

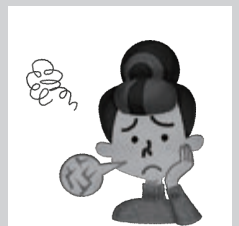


寒邪・燥邪が「肺」に負担をかける時期。口呼吸の方は特に注意が必要です!!

※漢方では「肺」は呼吸系とお肌の事をあらわします。

「燥邪」が起すカラダの影響

ずいぶん涼しく空気も澄んで過ごしやすくなりましたね。温度と同じように湿度の変化は体に多くの影響を与えます。「燥邪」とは字のごとく乾燥による障害のこと。でもみんなにとって乾燥が「邪気」とは限らないのです!夏の湿気や暑さで食欲がなくなる人にとって、この時期は過ごしやすくなります。湿気が減るとおなかにとっては良い状態。ご飯が美味しく食べられるようになります。さて燥邪はどんな影響を与えるでしょう?口、鼻など粘膜や肌の乾燥、便秘やコロコロ便、そして風邪や喘息などが起こりやすくなります。風邪をひいてなくても、なんとなくむせやすくなることも。湿度は高すぎても低すぎてもよくありません。理想の湿度は40~60%。40%以下はウイルスや菌が繁殖しやすくなります。でも70%超えるとカビに注意!乾燥に弱い人は60~65%がベストです。口呼吸やドライアイの人もお気を付けください。



New!!
講座
お知らせ

詳細は別紙講座案内 10,11月のスケジュール、もしくはHPで!

ぬか床教室



西村祐衣先生

11/7 (土) 10:00 ~ 11:00

参加費: 5,000円 (材料・容器付)

福岡県産自然栽培米の米麴 1kg使い、ぬか床を一から仕込みます。(総重量 2.5kg) ぬか床の手入れ法や変化があったり長期手入れできない時の方法なども丁寧にお伝えいたします。(ランチはありません)

東洋医学講座入門 (全3回) ※zoom 対応



矢野久美子先生

11/10, 11/24, 12/8 (火) 10:00 ~ 12:00

参加費: 3,000円

薬膳、漢方、鍼灸などの共通の概念である東洋医学の理論について学びます。興味はあるけど言葉が難しく頭に入らない、全くの初めてだけどどんな世界かざっくり学んでみたい、という方向けの入門講座です。単発受講も可能ですが3回通して学ぶことをお勧めします。

ワークショップ☆陰陽五行アロマ香水作り



矢野久美子先生

11/30 (月) 10:00 ~ 12:00

参加費: 4,000円 (材料費込・薬膳茶 & お菓子付き)

アロマや東洋医学が分からなくても大丈夫!簡単な体質診断をして体質に合わせた香りを作りましょう!天然精油のみで作った自然な香りのオードトワレです。香水スプレー (5ml) のカラーは陰陽五行論で選んでもよし、好みの色でもよし。お茶会形式なのでお気軽に (*^^*)

お知らせ

■ 11月より鍼灸院の営業日の変更 ■

10月いっぱい鍼灸師の渡邊が未病ラボを卒業します。皆様1年間ありがとうございました。育休中の古賀が復帰するまでの間、伊万里本店より鍼灸師が週1回出張で施術を行います。基本月曜もしくは火曜日を予定しています。今後は営業日を毎月みびょうレターやHP、SNSでお知らせいたします。

■ 漢方薬剤師不在日時のご案内 ■

研修や出張の関係で、不在することがありご迷惑をおかけいたします。10月は以下の日時漢方薬剤師が不在となります。10/8 (木) 12時以降、10/15 (木) 終日、10/22 (木) 12時以降お手持ちの漢方薬がなくなりそうな方は、お早めにご連絡ください。

今月の
薬膳茶

秋におすすめ、小腹が減ったときの「食べれる薬膳茶」

潤い美肌八宝茶

先月に引き続き、今回も肺を潤す薬膳茶です。食欲の秋にぴったり、ちょっとしたおやつにもなりますよ! 枸杞、杏仁、はちみつは呼吸器や肌を潤します。またお肌に必要な血をつくるのに、なつめ、竜眼肉、黒豆が大活躍。紅茶はおなかを温めます。

【材料1人分】

枸杞 3粒 ナツメ 1個 竜眼肉 2個 甘杏仁 2個
炒り黒豆 3個 紅茶ティーパック 1個 ハチミツ適量



ハチミツ以外の材料をカップに入れ、熱湯を注いで1分。紅茶ティーパックのみ取り出してさらに2分蒸らします。好みではちみつをいれ、おいしく召し上がれ! ※甘杏仁は未病ラボで素焼きタイプを扱っています

コラム

意外と多い髪の毛のお悩み！東洋医学でどうケアする??



みなさん、うすうすが付いておられると思いますが、一年で一番抜け毛が多い季節はご存知ですか？洗面所やお風呂の排水溝が髪で詰まりやすくなったり、床掃除をしているとやたらと髪が落ちている時期です。そう、今この時、秋なんです！通常の季節に比べ約3倍の毛が抜けるそうです。髪には毛周期があるので、冬の終わりくらいにはまた元気に生えてきてくれるはずですが、中年以降は生えてこないことも…！女性にとって「髪は命」といわれますが、男性だって気になりますよね。育毛剤やサプリメント、シャンプーなどに気を使うのもひとつですが、抜け毛の原因は様々なので個人によってケアの仕方も異なります。また髪のトラブルといっても、抜け毛、白髪、乾燥や切れ毛、くせ毛、フケが多い…など様々。お酒や高カロリー食が多い方、要注意！抜けやすくなります。血が足りない人は切れ毛やパサつきに。加齢だけでなく妊娠出産や過労、睡眠不足では白髪の心配も。ケアする前に一度自分の身体と向き合うことも大切です。

◆抜け毛、白髪が気になる

一般的に漢方でいうところの生命の源「腎」が弱いことが多いです。何はともあれ、早く寝ましょう！！夜更かしや過労は禁物。冬の養生がイマイチだとてきめんに影響が！黒胡麻など黒い食材が味方です。
生薬：黄精 桑の実 枸杞 女貞子 ※何首烏 ※地黄
漢方：八味地黄丸 六味地黄丸 瓊玉膏 など
※は医薬品生薬です

◆切れ毛、パサつき、うねりが気になる

血が不足している状態です。たとえ検査で貧血といわなくても、血の栄養分が足りていません。生理中の方や妊婦、産後の方は、この時期にパーマやカラーをすると、ダメージが強くなるので要注意！！
生薬：なつめ 竜眼肉 枸杞 阿膠 ※当帰
漢方：十全大補湯 四物湯 当帰飲子 当帰芍薬散など

スタッフおすすめ

薬膳



桑の実

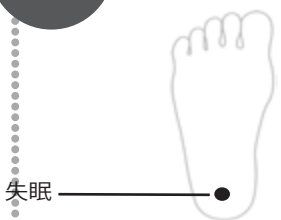
ドライフルーツ 80g 756円

お茶・漢方用 50g 1296円

桑の実最近注目されるようになった、アンチエイジング効果がある果実。桑は葉、根の皮、枝、そしてこの果実（桑椹）と、様々な部位から異なった薬効を持つ生薬が取れます。桑の実にはポリフェノールやアントシアニン、ビタミン、ミネラルの他、必須アミノ酸もバランスよく含まれています。漢方では滋陰補血（血を増やして潤いを与える）、生発烏髪（髪を増やし黒くする）の働きがあり、美容や老化防止に大活躍！ドライフルーツは甘みが強くおやつに、お茶タイプはほんのり酸味のあるお茶ができますよ。

つぼ

快眠のつぼ



失眠

失眠（しつみん）
足底部。かかとの真ん中にある。



厲兌

厲兌（れいだ）
足の第2指。爪の外側、第3指側に1分のところにある。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

もともと髪がしっかりして悩みはなかったのですが、産後から細くなりちよつとしたことで脱毛しやすくなりました（涙）私にとって「髪を増やす！」というのは、漢方をやるうえで大きなテーマです。最近ちよつと白髪も出てきたので、どこまで漢方で黒く維持できるか挑戦中です！



渡邊

10月いっぱい、未病ラボを卒業させて頂くことになりました。鍼灸院の他にもみびょうレター、インスタ、ツボ講座などで皆さまには大変お世話になりました。11月から来る鍼灸師は、古買同様薬剤師でもあり、大変魅力的なスタッフです。今後とも鍼灸院をよろしく願っています。どうもありがとうございました。



池根

ドラマはそんなに見ないのですが、最近半沢直樹にハマっております！堺雅人と香川照之のやり取りが本当におもしろい（笑）仲の悪い半沢と大和田が握手をする場面は最高でした！！そして趣味のバスケの練習でその握手がブームとなってしまい事あるごとに握手です（笑）このブームはしばらく続きそうです（^^）

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



漢方未病ラボ薬局

092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)

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)バス停下車
◎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

お店の日常やいろんな情報を投稿しています♪



facebook



Instagram

ホームページはこちらで検索！

未病ラボ

検索