



まだまだ暑くっても、空気はだんだん秋模様に。肺を潤して感染症予防が養生のかなめ!!

## 見た目の若さと内面の関係

9月21日は敬老の日。「老人」って何歳からかなあと思うほど、昔に比べ「ご年配」と言われる年代の方がとてもアクティブですね。私が学生の頃は「30歳過ぎたらおばさん」と思っていたのですが、30~40代はきれいでお肌も考えも若く魅力的な方が多いです。見た目が若い人は研究で内臓、血管、骨などが実際若いそうですよ。でも最近はいろんな美容法もありますし、外見だけ若くすることも可能になっています。どんなに気を付けても加齢や生活習慣で内臓は衰えます。見た目が若い頃とあまり変わらなくても、なんだか環境の変化にうまくついていけないなどは要注意!秋の入り口は空気がちょっとずつカラッとしますので、口内や喉、肺のあたりに違和感ある方は肺が乾燥しています。乾燥すると抵抗が弱くなりますので、お肌も肺も潤わせてますます若々しくしていきたいですね。コロナ対策にも大切です!



※漢方では「肺」は呼吸器系とお肌の事をあらわします。「潤肺」は呼吸器ケアしながら肌の乾燥も改善します。

New!!  
講座  
お知らせ

詳細は別紙講座案内 9,10月のスケジュール、もしくはHPで!

### 大人のトイレトレーニング



松原もとこ先生

10/5 (月) 14:00 ~ 15:30 (zoom 対応)  
参加費: 2,000 円

くしゃみをしたり笑ったり、ふとしたことにヒヤッとすることはありませんか?もしくはおしっこ  
の切れが何だか悪いなあ...など。年齢を重ねたり出産後などになりやすく、ひそかに悩んでおられる方、結構多いですよ。根本的に解決するコツを学びましょう。

### 鍼灸師が教える!セルフボディケアつぼ入門



渡邊貴子先生

10/8 (木) 10:30 ~ 12:00  
参加費: 2,000 円 (薬膳おやつとお土産付き)

鍼灸師によるボディケア入門、つぼ。以前2  
回開催しましたが、満席でキャンセル待ちが  
でたため、10月も再度開催いたします。お金がかからずすぐに  
ケアできるのが、ツボの魅力。おやつを食べながら、リラック  
ス気分を受講して下さいね♪

### ペットと漢方薬膳講座



矢野久美子先生

10/19 (月) 14:00 ~ 16:30 (zoom 対応)  
参加費: 3,000 円 (お土産付き)

8月に開催した講座ですがリクエストがありました  
ので再開催です。ペットに使う時どんなことに  
気を付ければよいかポイントを学びます。

お知らせ

### ■ 気学おさらい講座、追加です! ■

9月29日の13:00~14:30に気学おさらい講座を開  
催します。受講資格は今まで気学講座を受講した事のある  
方のみです。受講者の分からないところを集中的に復習してい  
くので、ピンポイントに知りたいところを学べます。(2500円)

### ■ 講座の時間訂正 ■

10月19日のペットと漢方薬膳講座は、講座カレンダーは14:00~  
16:00となっておりますが、30分延長で16:30までとなります。  
受講費は変更ありません。

### ■ 漢方薬の発送について ■

土日に漢方発送をお休みしている関係で、漢方薬等の発送受付は  
原則金曜 (または休日前日) の10時受付までが当日発送可能です。

今月の  
薬膳茶

初秋におすすめ、ほっこりデザート薬膳茶

じゅんばいあんになんちゃ  
潤肺杏仁茶湯

秋の初めは熱と乾燥がまじりあう時期。優しく肺を冷まし、肺を  
労わる生薬をつかって美味しくケアしましょう。豆乳、杏仁、は  
ちみつはいずれも肺を潤します。杏仁は「甘杏仁」を使います。  
アーモンドみたいですがほんのり杏仁豆腐の香りで癒されますよ♪

【材料2人分】

豆乳 300cc 甘杏仁 10g はちみつ 適量  
※甘杏仁は未病ラボで素焼きタイプを扱っています。



材料をすべて入れてミキサーにかけるだけ。  
豆乳は少し温めた方がおなかには優しいです。  
そのほか松の実、胡桃、白ごまなども肺を潤す生薬  
の仲間です。

# ～インド体験記～

ナマステ(ハハ) 私は、2016年から2年間、JICA 青年海外協力隊の鍼灸マッサージ師隊員としてインドに赴任していました。今回は、私が肌で感じたインドをお伝えしたいと思います。インドの人口は、約12億人。宗教は、ヒンズー教、イスラム教、キリスト教、シク教、仏教等があり、言語は、憲法で公認されているだけでも22言語ある為、インド人同士でも通訳を介さないと会話が成り立たないということもあります。私の職場にも、ヒンズー教、イスラム教、キリスト教、シク教の人がいました。会話は、ヒンディー語が公用語となっているものの、それぞれが日常で使用している言語は、ヒンディー語、アラビア語、インド英語、パンジャブ語、そこに私の日本語も交ざります。例えば、こんにちわの挨拶も、ナマステ(ヒンディー語)、アッサラームアライクム(アラビア語)、ハロー(インド英語)、サッリアカール(パンジャブ語)が飛び交っていて、多民族国家と言われるインドならではの光景だったと思います。そして、インドと言えば、カレー!! やっぱ3食カレーですか?とよく聞かれますが、実は、チベット料理、韓国料理、日本料理も食べられますし、カフェもあちこちにあり、カレー以外の食事も豊富です。カレーに関しても、種類が色々で地域によって特徴があります。例えば、北インドでは、ダルと言われる豆のカレーがよく食べられ、ナンよりもロティと呼ばれるものが一般的です。一方、南インドでは、北インドと比べてカレーの種類が多く、お米を大量に食べるという習慣があるようです。また、食文化における日本との大きな違いは、全ての食品や飲食店のメニューにベジタリアン・ノンベジタリアンの表記があることです。インドでは、宗教上の理由で牛肉や豚肉は食べられない等ということが一般的で、どこに行ってもそのマークはついています。私がインドから帰国して2年が過ぎ、今改めて感じていることは、インドは【みんな違ってみんな良い】国なんだということです。宗教も言語も違う12億以上の人々がひとつの国で共存していく為には、他を否定せず尊重することが自然にみについていくのかもしれない。以上、鍼灸師渡邊によるインド体験記でした。ダンニャワード(\*ハハ\*)



## スタッフおすすめ

### 薬膳



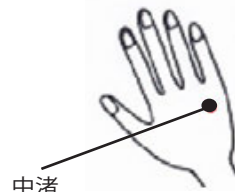
秋冬薬膳養生  
スープキット  
918円

※調味料はついていません

まだまだ暑く9月もはじめなのに、秋冬養生なんて!と思われる方も多いと思いますが、突然空気が乾燥してひんやりしますので、早めの養生に超したことはありません。秋の養生は「潤肺」。乾燥した空気は肺を弱めます。誰がコロナに感染してもおかしくないの、もしかかっても対抗できる肺機能であってほしいですね。肺を潤し元気つけるのに、玉竹、沙参、ゆり根。肺を温めて痰を除くのに陳皮。陳皮以外は肺を冷ますので、まだまだ暑い時期でも大丈夫!優しい味でどんな具材でも合います。ホッとする優しい味です。

### つぼ

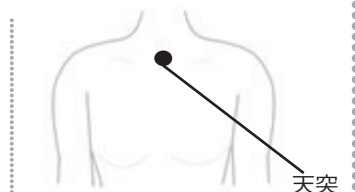
## 喉が痛いときにおすすめのつぼ



中渚

中渚(ちゆうしょ)

手を握った時、薬指と小指の上の間にできる陥凹部。



天突

天突(てんとつ)

左右の鎖骨の内端の間で、最もくぼんだところ。

### 未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

最近文鳥を飼うことになりました。10年近く飼っていた十姉妹が亡くなり1年たったものさみしくて「また帰ってこないかな」なんて。でもお客さまから「文鳥保護したけど飼います?」って。何かの縁ですね。毎日我が家で可愛らしくさえずって、癒されます♡



渡邊

読書の次くらいに映画鑑賞も好きで、家では、だいたい映画を流しています先日、久しぶりに映画を観て号泣しました。『くちびるに歌を』という映画です。長崎県の島の中学校の合唱部が舞台の映画で、方言も新鮮で良かったです。年々涙もろくなるのは年のせいでしょうか?



池根

今年はコロナウイルスのせいで子供達の学校開始が大幅に遅くなってしまいました。その為、夏休みがいつもより短く13日しかなかったのですが・・・、私の中では「このくらいの夏休みが丁度いい。」子供の中では「いつも通りが絶対いい。」です。母と子供の思いはいつも違うなど笑ってしまいました(笑)

### 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

mebyou

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