



6月21日は陽のピーク、夏至。陽のパワーが「なりたい自分」を後押しし、実現力を高めます。

ジメジメ、むずむず…水虫になる体質って？

今くらいの時期になると、父がお風呂あがりになんかの液体チンキを足に塗っていたのを思い出します。

ジメジメと蒸し暑くなってくると増えてくる、あれ。共同のお風呂マットやプール等でもらってくるものがある、あれ。そう、水虫です。水虫は「白癬菌」というカビの一種ですので、湿気が大好き。男性が多いイメージがありますが、何も男性が夏場でも靴下に革靴で仕事しているから、というだけではないんですよ。もちろんサンダルで過ごす人の方が、水虫率は低いと思いますが。水虫になりやすい方は、身体に水を溜めやすい体質です。花粉症などのアレルギー、天気が悪くなると頭痛やだるさ、たまに蕁麻疹がでたり…これらは漢方で「水滯」という状態です。日頃からアルコール、甘い物、脂っこいものをよく摂る方は要注意！食事を気を付けるだけでも、水虫体質だけでなく他の不調も変わってきますよ！



お知らせ

■ 生薬価格が一部変更になります ■

6月より一部生薬卸メーカーによる生薬価格改訂のため、価格が変わるものがございます。
人気の「はとむぎ」業務用 500g は 1,296 円→1,620 となり、ラオス産からタイ産となります。ご了承下さいませ。

■ 漢方薬剤師不在日時のご案内 ■

6月は10, 15, 17, 28日の14時以降、8, 12, 22, 26日の9時～13時は出張や講座対応のため、漢方相談の対応ができません。漢方薬をご希望の方はご注意くださいませ。

■ ステップアップ講座⑤「おしっこトラブルと漢方」■

半年以上お休みしていました、東洋医学講座の基礎以上の知識がある方向けのステップ講座シリーズ第5回目です。頻尿、尿漏れ、繰り返す膀胱炎、血尿、結石、残尿感、夜尿症。おしっこトラブルは、西洋医学では手が届かない症状がたくさんあります。漢方でのとらえ方や、体質改善の方法を学びます。

7/29 (木) 10:00 ~ 12:00 (zoom 可)

参加費：2,500 円 (以前東洋医学講座基礎 or 初級受講した方)

一般生の方は 3,000 円

※基礎的な東洋医学の知識を持った方が対象です。

■ 講座中止のお知らせ ■

5/27 と 6/24 に予定しておりました「足助式医療体操」は講師のご都合により中止となりましたのでご了承下さいませ。

New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内 6.7 月のスケジュール、もしくはHPで！

九星気学個人セッション【鑑定】



7/15 (木) 11:00 ~ 14:00

鑑定料：1500 円 (20 分)

九星気学は陰陽五行の考えに基づいて、自分の横尾祐里佳先生 運勢や自分自身を最大限に発揮する方法を教えてください。今回は九星気学だけでなく易も取り入れた個人鑑定を行います。11時より30分ごとにご予約を受け付け、お一人鑑定時間は20分とさせていただきます。限定6名様ですので、ご予約はお早めに！

ちょこっと 丸 剤

梅雨のモヤモヤを吹き飛ばす、小粒の丸剤

山 椒 玉

山椒と生米を使うだけの、即席丸剤です。梅雨のジメジメは気分を重くし、自律神経が乱れやすい原因にも。ピリッと辛い山椒の香りは、脳の働きを高め自律神経を整えます。また山椒の辛みは、身体の余計な湿気を乾かす働きもありますよ。

【材料】山椒の粒 (山椒粉でも良いが固まりにくい)

生米 いずれも同じ量で合わせます。

(固まりにくい時は少量のはちみつを混ぜる)



- ①山椒粒と生米をすり鉢や乳鉢ですりつぶす
- ②練り合わせて、米粒くらいの大きさにする。
- ③1日10粒を目安に、モヤモヤするときに飲む

あなたは朝ご飯を…「食べる派」? 「食べない派」? それとも「食べれない派」?



みなさん、1日の始まりに朝ご飯を食べていますか? 小学生の宿題で「早寝・早起き・朝ご飯」なるものがありますが、食べた方よいことは皆さんで承知の通り。でも「朝抜いた方が体が軽いだよね。」とか、「食べたいんだけど、朝は食べる気がしない」という声もちらほら…。でも漢方の食養生として、朝ご飯はとても大切なんです。

朝ご飯は1日のエネルギー源になるだけでなく、身体を温めてやる気や身体機能をON!にする役割があります。食べる気がしない人は脾(胃腸のこと)が弱い傾向にあります。「ひ弱い」は「脾弱い」と書き、漢方では「脾虚い」と書きます。甘い菓子パンなどは食べれそうだけど…という方は「脾虚(ひきよ)」と言って胃腸が弱いという証拠。脾が弱ると甘いものがほしくなる傾向に。「朝食を抜いた方が調子よい」という方、夜9時以降に食べていたり、あぶら物やおなかいっぱい食べていませんか? 昨日のご飯が朝まで消化されず残っているかも。

☆ 脾を守るごはんの食べ方 ☆

前の日の夕飯が重かった場合や時間が遅かった場合、また食欲がない場合は、おかゆ、スープ、味噌汁だけでもOK! 身体も温まり身体のやる気スイッチがはまります。おかゆやスープの具材はしっかり噛みましょう! できれば1口30回が目安です。噛むことで唾液がしっかり唾液が出てきて、消化を助けてくれます。唾液は「自前で作れる最高の胃腸薬」! 安易に胃腸薬には頼らないように…。

「噛む癖がついていない」という方、食べながら水分を摂りすぎていませんか? 唾液は噛むことで分泌されます。唾液が出にくいから水分をとると、さらに噛まなくなり悪循環のループに。

また味が濃いと長く噛んでいるのが苦痛になりつついつい水分で流し込む傾向があります。味を薄くすることも一つの方法です。たまにこってりしたものを食べても大丈夫! 翌日は控えめに脾を休ませましょう。

スタッフおすすめ

生薬

「脾虚」に大活躍、病院でよく処方される「六君子湯」。漢方の中の主役級生薬は「君薬」といい、「君」は王様を意味します。その王様級の生薬が8種類中6種類! 効能は胃腸の働きを強め、気力を増し、胃腸にたまったいらぬ水や痰を排出するというもの。おなか弱い方の食欲不振、吐き気、ムカムカ逆流性食道炎だけでなく、水出し効果で「水滞」の体質改善まで! 梅雨が苦手〜、という方、合うかもしれませんよ。未病ラボでは六君子湯をベースにした「柴芍六君子湯」「香砂六君子湯」を扱っています。

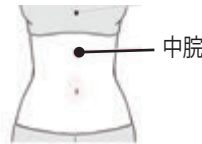


りっくんしとう
六君子湯

つぼ

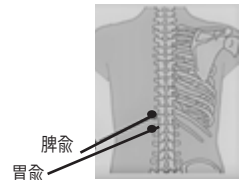
胃もたれすっきり! のツボ

おなか重い気分も晴れず、梅雨のジメジメに負けない胃腸ケア!



中脘 (ちゅうかん)

おへそとみぞおちを結ぶ線の真ん中。おへそから指四本上のところにあります。お灸やホットパックなどで温めてもよいですよ。



脾俞 (ひゆ) & 胃俞 (いゆ)

首うしろの大きな骨から背骨11個分下がったくぼみの、指2本分外側(脾俞)、その1つ分骨の下と同じく指2本外側、押すと気持ちいい。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

最近お客様に「漢方のことみんなもっと知った方がいいと思う。こんなに調子よくなると思わなかった。」とお言葉を頂きました。漢方は万能ではありませんが、心身のバランスを崩しやすい現代にはすごくマッチしています。私の使命は、漢方の敷居を下げることです! (-_-) #リッ



池根

4月に中学校に入学した息子がバトミントン部に入部しました!! 我が家は父も母も姉もバスケットボールだったのに友達みんなが入部するからとバトミントンを彼は選択。本当はバスケをしてほしかったけど…。けど!! 部活に熱中できるのは中学や高校の特権!! やると決めたからには頑張っしてほしいです!!



太田

コロナ禍で手を振って外出できないので、誰もいない海辺へ車でいきます。ミニバンの後ろを開けて、荷台で海を見ながら食べるお弁当は格別! ちと貧乏くさいですが、充実感があります。でも道中に木の枝が多くて車の傷が増えるので、充実感から残念感が…(-_-)

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
- 現在毎週火曜日のみ営業しています。
ご予約は店頭かお電話で。

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

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

☎092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)

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