

11/7 は立冬、11/22 は小雪、いつの間にか暦の上では冬がやってきます。とはいえ、まだ多くの地域では秋らしい気配で紅葉もこれからですね。本格的に秋冬の養生を取り入れ、急な寒さにも負けない体づくりをしていきましょう♪

寛子先生の「漢方っておもしろい！我が家の漢方ライフ」vol. 41

2022 年もあと 2 か月！今年もあっという間の 1 年になりそうです。時間は皆に平等に与えられた神様からの贈り物。どう過ごすか、自分次第ですね。私は今年ももちろん漢方に支えてもらいました。気・血・水が必要なだけあって、流れている体は健康です。仕事などで疲れたら、たんぱく質、お野菜沢山の食事と睡眠で気血を補うことが大切です。食事がしっかり食べられるように普段から胃を冷やさないように温かいお茶をよく飲むようにしています。夏の暑い時も、マイボトルには温かいお茶を入れていました。起床時は必ずお白湯、職場でのコーヒーもホット、風呂上りも温かいお茶。さすがに夏は汗をよくかきましたが、胃袋は温めておくのが大事です。病院で漢方薬を処方される患者さんも多くなりましたが、結構皆様お水で漢方薬を飲んでいるのです。漢方薬を水で飲んでいい場合は、吐き気がある時と胃熱が強くて口内炎ができたり口臭が強いなどの症状があるときだけ。その他は、お白湯で飲みましょう。胃には血管がたくさんあって血流が豊富だそうです。血流は冷えると悪くなりますよね。急に胃が痛くなった時などは冷えも原因の一つかもしれません。温かいものをとってくださね。さあ、我が家は二人受験生がいるので、そろそろ胃が痛くなる時期（共通テストなど）が近づいてきました。この痛みはストレスで血流が悪くなるためでしょうね(^_^)。でも今までストレスで胃が痛くなったことはありません(笑) 老年期になっても元気でいるためにはしっかり食べることが大事です。そのために胃を大事にしましょうね。何年に 1 回かは胃カメラを受けて健康チェックをすることもお忘れなく♪



多賀神社の 30 年ぶりの御神幸がありました。300 年の歴史があり、次世代へ継承していくため地元の方々尽力されたそうです。

3 年ぶりの山笠も直方の街を練り歩きました。今年は 2 週連続で見ることができ、盛り上がりしました。皆さんの体力すごいです。見習わねば。



美味しい薬膳で元気になろう！スーパーにある食材で、おうち薬膳のすすめ♪【第六十六回】

これから冬に向け、空気の乾燥度が増していきます。肺は乾燥に弱いので、空咳や肌がカサカサするなど症状が起きやすくなります。肺をケアするために白い食材を多めに摂りましょう。大根、カブ、レンコン、里芋、長芋、白菜、梨、りんご、白きくらげ、豆腐など。喉が乾燥するとイガイガしやすく、風邪も引きやすいので、潤すことが大切です。こまめに水分を摂るのも大事ですが、水分だけでは体に入っていかず、浮腫んでしまうことがあります。食べて潤しましょう♪また喉や鼻の粘膜を強くすることも風邪のウイルスや菌に負けない体づくりになります。粘膜を強くするのは、黄色の食材です。かぼちゃ、サツマイモ、人参、卵黄、黄パプリカ、柿、みかんなど、秋冬に美味しい食材が多いですね♪黄色の食材にはカロテンも豊富です。粘膜修復に大切な栄養素ですね。さて、立冬に入ると徐々に腎臓が弱くなると昔から言われていました。西洋医学の腎臓の働きとはちょっとイメージが異なるのですが、漢方で腎臓は骨や歯、髄を支えていて、水を排せつする力、体を温める力、潤す力をもち、また腎臓の中には精力が蓄えられていると考えられています。腎臓が弱ると冷えやすくなり、体力が落ち、老化を早めるような症状が現れてきます。色でいえば黒い食材が腎臓をケアしますので、黒豆、黒ゴマ、黒きくらげ、海藻、牡蠣、なまこなどお勧めです。海藻の摂り過ぎは甲状腺に影響があるので、ほどほどにしましょう。ゴボウやキノコも黒の食材と言われているので、食物繊維が多く、代謝が落ちる冬の腸のお掃除に良い食材です。また、冬はやはり冷えに注意。ニンニクや生姜、ネギは体を温める薬味です。筋肉を作るたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）と一緒に多めに召し上がって下さい。2022 年もありがとうございました。家庭で使える薬膳の知恵、季節ごとに同じお話しになりますが、気に留めていただけましたら幸いです♪



中華風茶碗蒸しはかつおだしの代わりに鶏ガラスープを卵に加えます。蒸し器やレンジで蒸したあと、キノコをバターと鶏ガラスープで炒めたきのこを載せて海苔をかけます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、エステルームの消毒、施術前後のアルコール手指消毒、マスク着用、体調確認などの上で施術させていただいています。心と体の健康を取り戻すボディケア、フェイシャルケア。完全個室で、疲れた体を癒されてみてはいかがでしょうか。

ご予約は 0949-28-7688
にお電話ください

大人気！の澤田先生のボディ&フェイシャルトリートメント★
新しいメニューも好評です♪♪

考えすぎ、不自然な姿勢、骨格の歪みなど。このようなことから筋肉を緊張させ、その影響から血行が悪くなり自律神経のバランスを崩し呼吸が抑制されるようになります。
なかなか自分でケアできない背中全体を中心としたオイルトリートメントでそれらを緩め穏やかに心身をリラクゼーションの方向へ促し、年齢に応じた大切な筋肉の柔軟性や働きをサポートしていきます。



🌸 **オイルトリートメント 70分 ￥7,000 (税込)**
背中全体のトリートメントです。腕デコルテを含み全身の調整をしていきます。

🌸 **オイルトリートメント 100分 ￥13,000 (税込)**
全身ケアのトリートメントです。

🌸 **関節ストレッチ+オイルトリートメント 100分 ￥13,000 (税込)**
動きやすい服の上から緩めたり、のびのび伸びていただいたりした後に、背中全体(腕デコルテ含む)のオイルトリートメントをいたします。

🌸 **オプション フェイシャル30分 ￥3,000 (税込)**
ウエストや腰回りを整えることで、ヒップの始まりと終わり、そして高さができ、ヒップをきれいに作ります。腰痛、ポッコリお腹、便秘解消にも期待できます。



木・土曜日担当

サロン
アーク・ジヨア オーナー

澤田征充子先生

冬のインフルエンザ、コロナ対策に体のバリア機能を強くしよう！

ウイルスなどの邪気に対して、体の防衛力、バリア機能を高めて負けない体づくりをしましょう。バランスのよい食事と睡眠はもちろん大事なのですが、お役にたてる漢方薬もあります♪
1包110円からありますので、どうぞぜひ相談くださいね！元気だったらなんとかなりますね♪



まだ日程は決まっていますが、2028年の春から中医学セミナーを再開したいと思えます。これまでのようなスタイルとは違って、お料理は別の方をお願いする形を考えています。食は本当に大事。なかむら漢方らしく、楽しく美味しく、薬膳を身近に！という内容です。またお知らせをお待ち下さいね～♪

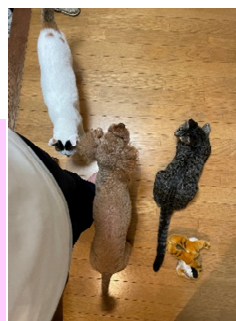
それまでの間、どうぞ表の薬膳コラムでおすすめの食材などを取り入れていただき、日常に薬膳の知恵を少しでも活かしていただきたいと思います♪



トイプードルのモコと猫のミイとフウの成長記録



新しい家族のフウちゃんが来てから3か月。モコとミイも少し慣れてきましたが、縄張り争いのことがあっています(^; 動物の本能です。仕方ないです。フウはさすがに動きが早くて、こちらもタジタジですが可愛いです♪



モコとフウの絡みがなかなか激しいですが、お互いを傷つけることはないで、時折仲裁しながら様子を見ています。モコは11歳ですが、足も早くてなかなかです。夜はそれぞれの場所で穏やかに寝ています。



←初めて3匹が1枚の写真に収まった日です。いつか並んで撮れるといいですね。あ、モコとミイだけでも難しかったんだって(笑)