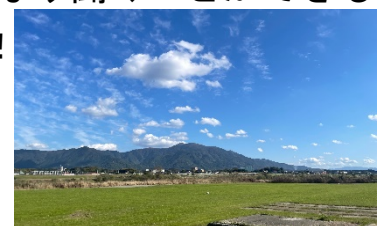


皆様、あけましておめでとうございます！2025 年も皆様にとって幸多い一年になりますよう、スタッフ一同心より願っています。さて、2024 年の健康に関する大きなニュースといえば紅麴サプリでしょうか。これは健康食品を販売する薬局・薬店としても大きなショックでした。私たちは今取り扱っている漢方薬、健康食品についてはメーカーの担当者の方々からよく説明を受けたり勉強会に参加したりして、その上で皆様にご紹介しています。もし飲まれていて何か気になることがありましたら遠慮なくご連絡くださいね！皆様が元気で健康に過ごしていただくための漢方薬や健康食品ですので、ご心配なことなどはそのままにされませんようお願い致します。さて、年があけてまたあつという間にお盆になるかと思いますが(笑)、私も 55 歳になります。まだ若いと言っていたことも多いのですが、1997 年までは 55 歳が定年という企業もありました。1998 年に 60 歳未満の定年を禁止、その後 2013 年からは希望者全員 65 歳が定年の義務化となり、2021 年からは 70 歳まで働く機会を確保するよう「高年齢者雇用安定法」の改正が行われてきました。やはり 55 歳はまだ若いですね(笑)。



高校の生徒さんが作った干支の置物。素敵ですね！縁起が良いので、皆様にも写真から良い気をお送りします♪

しかし、ホルモンバランスの変化、身体の老化、筋力の低下、骨密度の低下など、若い頃と同じというわけにはいきません。この先、自分たちがどう老いていくのか。それは自分たちより年齢が上の人生の先輩方が教えて下さっています。もちろん、いろんな方々がいらっしやあって、環境があって、簡単にまとめることはできませんが、自分の親、薬局でお会いする方々、在宅訪問先で出会う方々などから沢山の学びがあると感じています。私が大学を卒業して、製薬会社で働いていた時、薬のことについて母から「私は自分の経験から自分のことが分かっているのよ。だから気になることはお医者さんに聞くからいいよ」と当時まだ若かった私の意見を聞いた上で言われたのを覚えています。今思えばそりゃそうだと思います。なかなか強い母なので、その時は私もぐっと言葉を飲みこんだのですが(苦笑)、母の経験はとても貴重なものだなと思い、そのおかげで今関わる患者さんやご家族のご意見をすんなり聞くことができるようになってきていると感じています。さあ、2025 年の幕開け！おみくじにはなんて書いてあるでしょうね。私は今年も漢方の力を借りながら体のケアを続けて、日々の小さな幸せを感じながら、だれかのお役に立てるよう仕事を頑張りたいと思います。今年もよろしくお願い致します。



薬局近くの遠賀川の河川敷は整備されてとても気持ちがいいです！ウォーキングのしがいもあります♪

## 冬から立春にかけての薬膳♪～冷え～花粉症対策

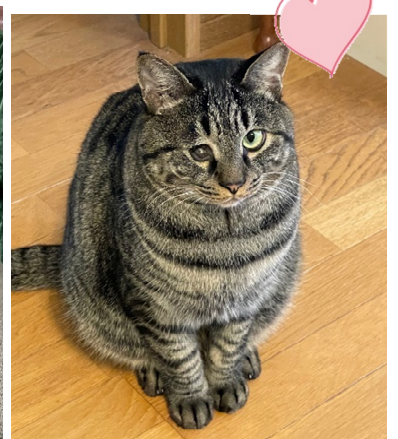
昨年末から急に寒波が押し寄せてきました。1月は小寒、大寒と一年で最も寒い時期になります。そんな時期には陽の食材を食べることがとても大切です。ニンニク、生姜、ネギの身体を温める薬味を使いましょう。胡椒や山椒なども胃を温めます。殺菌効果もある薬味は風邪の予防にも役立ちます。ニラは起陽草といって、陽を起こす＝身体を温める食材の一つですので、炒めたりお鍋に入れたりして食べたいですね。ましらは抗アレルギー効果もあり、花粉症の方にも良いと言われています。お料理に沢山使ってみて下さいね。また身体の熱は筋肉で作られます。ですので筋肉の元たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)をしっかり食べましょうね♪



## モコ★ミイ★フウの成長日記



今年も元気に新年を迎えることができました♪よろしくお願  
いします



冬は眠い、寝る子は育つ！もう育っているけど笑  
安心して幸せそうに寝ている姿に癒  
されます♡

