

心と胃腸をととのえる

おせっかいとおしゃべりで
地球を救いたいMIZUレンジャー

2026年5月号
なかむら薬局漢方サロン

直方市津田町11-3 ⁰⁹⁴⁹28-7688

営業時間 火~金 9:30~18:00
土 9:30~17:00

定休日 日,月,祝日

5月病を予防

毎日気温みて
服装注意

早めに
汗かく練習

梅雨の準備も必要



いつも、本当にありがとうございます!

今年の春は、過酷すぎました。隠やかな春ではなかったですね。桜も咲くのがとても遅くて、咲いたと思えば、風雨で散ったり花見もできなくて、さみしい時期になりました。

寒→雨→風→暖のインドレスの妙な天候についていくのも大変! そんな気候も、毎日の「胃腸ケア」で上手に乗り切れたと感じます。

3月は、神戸(子宝カウンセラーの会)新幹線で日帰り往復。

名古屋で漢方勉強会。新幹線で1泊2日。ちょっと遠かったです。

しかしここで、なんと! **ドクターイエロー**に出会えて本当に嬉しくて! 更に東京でササヘルスの**緑健会**全国支部長会に出席して参りました。

東京からは、北陸新幹線周りで帰ってきました。車内チャイムが北陸ロマン(谷村新司さん)のサンダーバードにも乗り、出張という名の旅をしてきました。そして、また心に誓いました! ここからの私も元気でみなさまのお元気を支えていきたい!! ということをして! これからも精進します!

5月はすごしやすいはず!!

気温差

冷たい
飲物開始

五行の肝が
弱るころ

このような要因と、3月4月の
変てこな気候に耐えてきた、じ身の
疲れもピークに達して、自律神経が
悲鳴をあげるような事態に??
どうなる前に、早めの対策を、どうぞ
よろしくお願いします?

ゆうつやおちこみ対策

「気」や「血」の不足で「元氣不足」に。
食べたものが「エネルギー」になってない
可能性あり。甘いものとりすぎのときも。
☆胃腸をしっかりととのえる。温い根菜など
オスズキ
かぼちゃ、さつまいも、人参、はろみつなどなど

ねつきがよくない
じと身体をおちつかせ
11ラックさせるために
おる前のTWエインや刺灸を
さして、じをおちつけるものを
☆じをおちつける食材
なつめ、百合根、竜眼肉
かぼちゃ、豆乳、7割の実

気力やる気低下
「気の不足」で「エネルギー」
胃腸を元気にし、少し体を
動かしたり、深呼吸も好きです。
☆気を補い巡らせるために
温かい主食と根菜や豆類を
ハトムギ、とうふ、しそ
みそ、うめぼしなど

6月は梅雨傘

湿度と温度に
困らせれ...

汗かけず
妙に熱が
こもる

梅雨は、すごしにくさ倍増
湿度、温度上がり、エアコンつけても
妙に寒い...。でも窓も開けられず
身体も湿気で、冷えているのか
妙にあつい→冷たいのめたい
体内がおかしくなり→熱中症ぽくなる

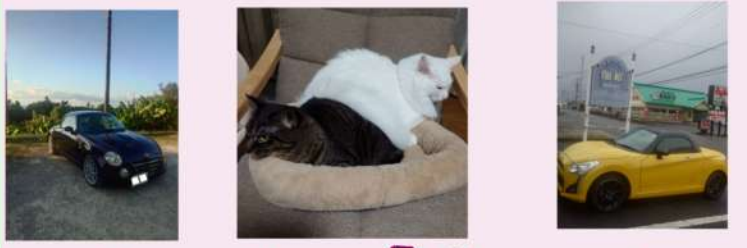
むくみ対策に?

体内にたまった余分な水分を、しっかりと
排出できる力を強めましょう?
☆胃腸をあたたため、いらぬ水を出す力か?
はとむぎ、小豆、生姜、玉ねぎ、白ネギ、かぼちゃ

湿気や冷えで痛みが出やすいなど

「寒湿」タイプの可能性が高いので、冷えをとりのぞき
体を内側から温め、関節周囲の血流を促す食材を
☆すべての痛みに、あてはまるわけではありませんが
黒ごま、ねぎ、生姜、クルミ、えび、にら、みそ
シモン、とりにく、れんこんなど

娘アルバイト卒業しました。
3年程、務めました。
漢方サロンで業務補助を
してくれていました。学校を
卒業し、社会人に。
ご来店時に、温いお言葉も
たくさんいただきました。
ありがとうございました。



コペンがあると「出張力してるわ」と
お声かけいただくことが増えました。
コペンがなくてもいるときもあります
5月は28日(木)に休みをとります!
所在確認!?!をなさっていただくときは
TELやLINEおまちしております♡