

5/5は立夏、暦の上では夏の始まり。6/6は芒種、梅雨入りの頃です。新緑から梅雨の季節の2か月。暑さや湿気で体調も合わせるのが忙しいですね。四季がある故の自然の美しさがあり、この時期はツツジ、バラ、アジサイなど愛してみたいと思います♪

寛子先生の「漢方っておもしろい！我が家の漢方ライフ」vol. 89

新年度が始まりました。入学式など初々しい姿があちこちで見られて春はいいなあと思いました。今年は直方のチューリップ祭りも盛況で、沢山の方が直方に来てくださって嬉しかったです。暑いと思うような日もあり、もうすぐ暦も夏に入ります。それでも朝夜は肌寒いこの時期。中国の先生から「春は厚着、秋は薄着」という言葉を思い出します。春は日中の暖かさでつい薄着になりたくなりますが、夜の冷気でうっかり風邪を引いてしまいます。お帰りが遅くなりそうな日はストールや一枚羽織れるものをお持ちになられてくださいね。さて、春はアレルギーが悪化しやすい時期でしたね。今年も花粉症でお悩みになられた方もいらっしゃると思いますが、鼻水鼻づまりは肺経、目の痒みは肝経の流れが悪い、と言えます。私は漢方薬の勉強を主にしてきたので、鍼灸には詳しくありませんが、鍼に詳しい方から、ツボに鍼を刺すことによって、流れを良くするのよ、毒を流していくのよ、と教えていただき、「そうですよね！」と改めて目からうろこが落ちた気持ちになりました。漢方薬は服用するので全身に作用します。それはそれで良いことでもあります。しかし鍼はピンポイント。悪いところの経絡のツボを押すと痛いのですよね～。これはやはりそこが詰まっている証拠。なんともない人は流れている、症状がある人は詰まっている、そして詰まりはほぐしたり、温めたり、鍼で刺激して流してあげる。東洋医学の知恵、やっぱり面白いです！！難しく考えず、とりあえずやってみよう♪って気になりますね。そうそう、なかむら薬局漢方サロンは鍼灸の先生もご紹介していますので、ご相談くださいね♪



腰痛に良いツボの一つ、腰腿点(ようたいてん)。ピンクでマークした所です。その当たりを揉んだりさすったりして流れを良くしましょう♪

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♪【第六十三回】

立夏は夏の始まりの日で、気温も上昇してきます。中国では夏は心臓の負担が増えると言われているので、昔から「静養(静かに過ごす)」し、「大喜大怒(大喜び、激怒)」を避けることが心臓を労わるには大切だと伝えられてきたそうです。昼の11時～13時は心臓を特に休めたいほうがいいので、その時間に走ったり激しい運動をすることは避けましょう。できればお昼寝をするといいますが、なかなか難しいと思いますので、休日や昼食後10分程度でもゆっくり休まれてみて下さい。まだ真夏ほどの暑さではないですが、今からの養生が夏バテ予防になります。そして日本は真夏の前に梅雨がありますので、低気圧で体調不良を感じることもあるでしょう。5～6月の食養生は特に胃腸を労わしましょう。暑くなってきて口当たりのよい冷たいものを欲するかもしれませんが、氷を入れないもの、常温のままのもの、そしてできれば温かいものを摂るようにしましょう。胃腸を冷やすと消化吸収も悪くなり、ムカムカしやすい、グック、軟便などの症状も出やすくなり、また天気の悪い日には頭痛頭重感、だるさ、むくみなどが起きやすくなります。どうしても冷たいものを飲食した場合には、後に温かいお白湯やお茶を飲むようにされてくださいね。冷たいビールやお酒を飲まれた方は利尿効果で脱水するので、必ず寝る前に1杯のお白湯を飲まれてください。翌朝の頭痛の予防にもなりますし、血が濃くなると詰まりやすくなるのが心配ですからね。さて、食材ですが、夏は赤い物を食べる方がいいと言われます。**トマト、赤パプリカ、赤身のお肉、イチゴ、スイカ、マグロ、鮭**など。梅雨時期はむくみやすくなるので、**お酢**をお料理に使ってみてください。梅の季節なので**梅**もいいですよ♪酸味が血や水の流れを良くしてくれます。胃がすぐれないときは**粥**や**雑炊**に雑穀(アワやトウモロコシ)や人参等の黄色の食材を入れると良いので、お試しください。



ビタミンCが豊富なジャガイモのクリームスープ。ジャガイモを鶏がらスープの素と水を加えて柔らかくなるまで煮て、水分がお芋の半分くらいまで減ったところで豆乳を加え、ミキサーにかけます。トッピングにコーン、スナップエンドウ、炒めた椎茸、イチゴで5色の食材が揃えます♪

※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★
5月より少し内容が変わります。

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動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・ケル・ジオ オナー
澤田征充子先生

コロナはまだまだ続きやう、、、
マスク着用による喉のイガイガ、咳が気になる時にはらん飴とばんらん茶がおすすすめです！飴は甘すぎず、レモンガラスですっきりした味です。お茶は香ばしい風味ですし、飲むといつの間にか喉のイガイガが気にならなくなっています♪大人気！うがい、手洗い、ばんらん！の習慣を♪

サンプルお配りしています♪
板藍茶 30包 1944円
板藍飴 388円



中医学セミナーに関しては、コロナの状況に加え、担当の中村が在宅医療に関わる依頼が増えきて、今までの金曜土曜での開催が難しくなってきました。今後体制などを整えていき、薬膳セミナーを再開したいと思っています。いつも楽しみにしてくださる皆様には心より感謝しております♡

それまでの間、どうぞ表の薬膳コラムでおす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♪



トイフードルのモコと猫のミイの成長記録



暖かくなってきて、お散歩も気持ちがいいわね。今年のチューリップ祭りは人が多くて、私引き返しちゃったわ(˘˘) 遠賀川で私を見かけてたら声をかけてね♪ By モコ



最近モコとも一緒にまったりすることがあるのよ。特にストーブの前。以前は場所の取り合いしてたけど、今は仲良く一緒に温まるの。モコは11歳、私は10歳になるからそろそろいい歳よね(笑) 食洗器の上は暖かくて、つい乗ってしまうわ～ By ミイ

