

ご無沙汰しています、中村です♪今年最初の Kampo-life 以来すっかりお便りをお休みしていました（汗）あの頃は、、、実は8年目の大学院生活に終止符を打つべく、もう二度とできないような生活をしていました。去年の12月から追い込みが始まり、朝早く起きて論文を書くためにソファで寝起きし、書いては修正の繰り返し、、発表のスライドを作ってはダメ出しの連続と、情けない自分との戦いでしたが、こんな私にご多忙ながら一生懸命添削をしてくださった大学の先生方には本当に感謝しかありませんでした。同時期に、息子と娘のダブル受験。娘の受験に付き合い遠方に行きましたが、そこでも論文のため常にパソコンとにらめっこ、さらにはぎっくり腰と、娘にはいろいろ迷惑かけました。。幸い息子はなんとか浪人生活を卒業することができましたが、娘はもう一年？頑張り中です。私も無事に長い大学院生活を卒業することができ、博士号を取得できました。

本当に周りの皆様の支えがあつてのことで、感謝感謝でございます。その後は、在宅の仕事も増え、なんだかいつまでも終わりのない忙しさをかかえておりますが、誰かのお役に立ちたいという思いをもって、スタッフともども頑張っております♪



3月の学位授与式にて。厳かな雰囲気で行われ参加できたことが信じられない感じでした。

さて、漢方相談は受けてないの？ということはなく、ご予約を頂いてお受けさせていただいています。在宅の仕事はお薬をご自宅にお届けすることですが、末期がんの患者様を担当することが多く、特殊な薬も扱っており、急な依頼もよくあります。沢山の薬を整理して、お薬カレンダーにお薬をセットしたり、患者様の服薬中のご様子をご本人様とご家族様にお伺いして薬が適正かどうかの検討を主治医の先生とさせていただいたりすることもあります。そのため、外出が多く時間もかかりますので、不在にすることが多くなりました。24時間対応もしていて、休みも少なくなりましたが、限られた時間を住み慣れた家で過ごすお手伝いをさせていただくこと仕事もとてもやりがいがあります。ここでのコミュニケーションも今まで漢方相談でお話しを聞かせていただいた経験が生きています。ご相談にきてくださる皆様にも改めて感謝申し上げます。

そんなこんなであつという間に2023年も終わりに近づいていますが、やっぱり私は漢方に助けられています♪元気で良い年を迎えられます様、皆さんも漢方養生していきましょう♪



体も心も元気であるために、漢方はとっても心強いパートナーです♪人生100年、楽しく過ごしましょう(^_^)

秋冬の薬膳♪

秋は空気が乾燥しますね！じつは体も乾燥しがちになります。中医学で秋は「肺」が弱る時期といわれていて、空咳が出やすかったり、皮膚がカサカサして痒くなったりします。喉が乾燥するとイガイガして、炎症が起きて、風邪のウイルスも粘膜から入ってきやすい！ですので、**秋冬は潤すことが大事**なのです。薬膳では「**白**」の食材が肺を養生すると言われていいますので、**レンコン、大根、里芋、山芋、白きくらげ、白菜、梨**など沢山たべましょう！**白ネギ**や**玉ねぎ**、**らっきょう**の白い食材は辛味があり、軽く肺を温めますので、くしゃみ鼻水などが出る風邪のひき始めに食べるといいですね～。そして、喉の粘膜を強くするのに「**黄色**」の食材を食べるといいと言われます。

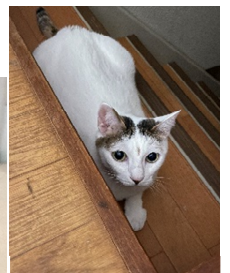
かぼちゃ、さつまいも、卵黄、黄パプリカ、ミカン、柿、大豆類、ひえ、あわなども召し上がって下さいね。



モコ★ミイ★フウの成長日記

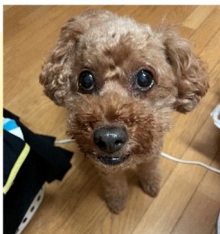


11年前♡



寝る前の運動会が大変です(笑)

みんな元気です♪



1年前♡

