



徳川家康公長生きの秘訣—食



鍼灸師 薬剤師
アドバイザースタッフ 野口紗央里
福澤裕子

徳川家康公は自身で漢方薬を調合して服用していたと言われています。漢方薬が健康長寿の一助になっていたと思われます。それだけではなく、健康の土台には「食」が重要です。身体によい食材を選んで、余計なものは入れないなど家康公の健康の秘訣となる食事のポイントを今回学べました。現代の私たちも家康公に習って、まずは食養生を見直すことが健康長寿の第一歩なのだと思います。



人物の紹介

インテリアコーディネータ
東城香織

Instagram @ kao_room

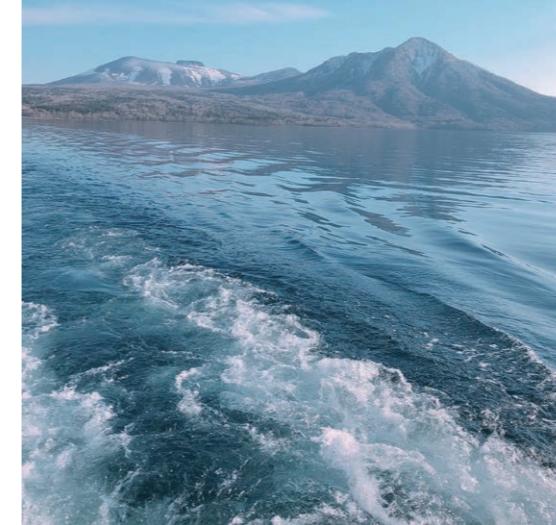


まずは、貴方が家中で一番長く過ごす場所から片付けに取り掛かってみましょう。例えばダイニングにいる時間が長いのであれば、椅子に座った時に見えるテーブルの上やその周辺を整理して下さい。いつも見る風景が綺麗になると気分良く過ごせることに気がつくはずです。また一度に片付ける範囲は小さくしましょう。片付けをする心理的ハードルを下げるによつて、作業を続けやすくなります。

是非片付けを気が重い作業から、貴方が心地良く過ごす居場所作りとして楽しみながら始めてみてはいかがでしょうか。

をお持ちですか。「やらなければ」と
思いつつも面倒なこと」「物が多く
て難しい」など腰が重く辛い作業と
いうイメージが強いのではないで
しょうか。

よく心の状態が部屋に表れると言
われます。忙しくてそのまま置きき
ぱなしの物やストレス発散の為の買
い物、安いからと買ったけれど使わ
れる事無くしまい込まれた物達が部
屋の多くを占めていませんか。「片
付け」とは、こうして集まってきた
ものを今の自分に必要なことは何か
を考え取捨選択し「私」を見つめ直
す作業です。たくさんもので心を
満たすのではなく、貴方の「好き」
が詰まつた空間に身を置くことで自
分自身を大切にしてあげて下さい。
散らかっているものを片付けて一時
的に綺麗にするだけではないという
点では、漢方の根本的治療によつて
気・血・水の巡りを良くして健康に
導くという考え方方に通ずるところが
あると思います。



支笏湖



漢方の入浴剤 10包入り ¥2,420



薬剤師
木村望実

まだまだ暑さが厳しいですが、お風呂はシャワーだけで済ませていませんか？ お忙しいと湯船に浸かることは時間がかかり、掃除が手間かと思します。しかし、シャワーだけだと睡眠や健康にもつたいないことです。だらけです。入浴でまず得られることは深部体温の上昇です。深部体温が入浴で一時的に高くなることで、その後に通常の低下よりも急激に低下

ントとなります。シャワーだと、体の深部まで温めることができます。十分に温まらないと、体温が急降下でります。睡眠が妨げられてしまいます。そして、体の芯が温められることで、免疫が活発になります。体温が1度上ると最大5~6倍も免疫が上がると言われています。逆に1度下ると免疫力が30%下がると言われています。シャワーだとかえって体が冷えやすいので、免疫を下げてしまいます。また、シャワーが肌に勢いよく当たると交感神経が刺激されてしまします。この刺激が睡眠を妨げてしまます。原因になります。深い眠りをするためには副交感神経が優位になることが大切です。朝の目覚めに熱めのシャワーは良いと思いますが、やはり寝る前は湯船に浸かってリラックスすることが大切です。

なぜ、入浴をするとリラックスするかというと、理由は浮力です。首まで浸かると、体重が約1/10になります。心身ともにリラックスできます。体の負担がなくなり体の治癒も助けます。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、是非入浴で体の養生をしていただきたいです。煎じ薬をお飲みいただいている方は湯船に煎じカスを入浴剤として入れてみください。とても体が温まりますよ。



ひどいメマイに



薬剤師・東邦大学客員講師
鈴木寅彦

7月26日
主婦の友本社で行われた
「赤ちゃんが欲しい」の
イベントで漢方相談を
しました



漢方薬があつてさえすれば、比較的早く良くなるものです。ただ大切なのは繰り返さないようにすることです。良くなつた状態を維持させる養生法も含めしつかりアドバイスをさせて頂きます。

キーワードは「水毒」です。体のどこに余分な水があるのかを探し出し、どのように排出していくのか。

私たちの腕の見せ所です。

49歳女性、身長160cm体重59kg、卵巣嚢腫（右卵巣の水腫）と首の水腫とメニエル氏病でご相談。色白の顔色は、暑さにより赤みが目立ちました。お風呂は長湯ができず、のぼせ気味で、首より上に汗をかきやすく膝より下はまるで水につかっていないほどの冷えがあります。水分が1日2㍑以上、小便は日に10回で量は少ない様子。立ちくらみがあり目が回るときもありました。ときどき頭痛があり、耳鳴りもします。肩こりがひどく足がつります。生理は不順気味でおりものが多いほうでした。コレステロールは240で高くなっています。ビタミンB12を服用中。嗜好品は甘いものと、南国の果物が多い。自家製漢煎じ薬を2ヶ月、小便の量の増加とともに首の水腫が35mmから7mmと小さくなり、今までにない量の生理出血とともに、卵巣嚢腫が消失し、ひどいメマイは改善されました。