

今年は5月のうちから30℃を超える日があったり大雨が降ったりと、昔よりも季節が前倒しになり夏が長くなっているように感じます。

夏の3か月は「蕃秀 (ばんしゅう)」といい、万物が成長して花咲き栄える季節です。「黄帝内経 (こうていだいけい)」の「素問 (そもん)」にも、夏の過ごし方として「朝は早く起きて、怒ったりせず、気持ちを外に向けて発散させましょう。」と書かれています。

とはいっても、日本の夏は暑いだけではなく湿度も高いのが特徴です。なかなか気分よく過ごせませんよね。海外へ行かれたことのある方は、気温が高くて肌もさらっとして、日陰に入れば涼しさを感じる、ということを感じたことがあるのではないのでしょうか。

高温多湿の日本では、「暑邪」と「湿邪」の両方の対策をとることがポイント。暑邪対策として、涼性の食材を摂ったり、水分を補給したり、体にこもった熱を逃したりすることは必要ですが、同時に湿邪対策として、冷たいものを摂りすぎない、水分を一度に多く摂りすぎない、クーラーなどで体を冷やし過ぎないことが大事です。胃腸や体が冷え過ぎると、胃腸の動きが弱まって、湿が停滞し、夏バテに繋がりがやすいからです。

夏野菜や苦みのある食材は、体の余分な熱を取り除いてくれます。お食事に上手に取り入れて夏を元気に過ごしましょう。

shin

心

の養生 ▶ おすすめ養生トピックス

夏は五臓の中の〈心〉に負担がかかりやすい季節。東洋医学でいう〈心〉は、心臓、血管の機能をコントロールし血液循環を整え、精神、意識、思考、睡眠などを調節する働きを持ちます。体の水分を良い状態に保ち、休養をとってリラックスして過ごすことが大切です

オススメのツボ

ないかん
『内関』

手のひらを上にして、
手首の横ジワから
肘の方へ指三本上がり、
指の中央にある筋の間



夏バテで眠れない、食べられないという方に自律神経やお腹の調子を整えてくれるツボです。
お灸をしたり、お風呂でゆっくりツボ押ししてみましょう。

冷房病にご注意を

東洋医学では汗は心の液と考えられていますが、この汗、上手にかけないと夏の夜に寝付けないばかりか、熱中症になる人も多いようです。昼間、冷房の中で体が冷えて循環が悪くなってしまうと、帰宅時の暑さの中でも汗がかけない状態となり、熱がこもります。こんなときは少しぬるめのお風呂にしっかりと浸かり、汗をかいてからクールダウンして眠りにつきましょ。

夏の暑さは…氣功で解消！のすすめ

夏バテ予防にオススメなのが、『生脈散 (しょうみゃくさん)』(商品名…麦味参顆粒)。甘味の人参と麦門冬、酸味の五味子の3つの生薬でできています。東洋医学では「酸甘化陰 (さんかんかいん)」といって、酸味と甘味の組み合わせで、体液を補う方法があります。疲労回復はもちろん体に潤いを保ち、血液粘度を下げて血液循環を促し、心機能を高めるので、夏を元気に過ごせます。飲みやすいので、外出時にスポーツ飲料に混ぜて持ち歩くのも良い方法です

立っているだけでも汗のでる毎日に必要な暑さ対策。冷房の効いた中で一日を過ごしている方は冷え対策にも。ゆっくりとした動作とともに耳を澄まし、姿勢や呼吸に意識を向けてみる…そんなからだの陰陽バランスを整えるのに役立つ氣功で、積極的にセルフケアして夏を楽しみましょう。

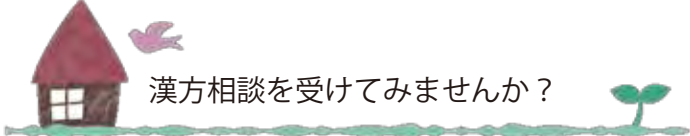


漢方薬局



夏の不眠対策

寝付きが悪い、眠りが浅い、朝早く目が覚めるなど不眠を感じていませんか。東洋医学では、不眠は、邪気によって精神が攪乱されるか、気・血が不足して精神を養えない状態と考え、心、腎、脾、肝などの臓腑が関係するとされています。不眠はいつの季節も起こる症状ですが、夏の不眠の原因は、暑邪あるいは冷房による寒邪によって起こりやすくなり、どの臓腑に影響が及んだかによって、随伴する症状が異なりますので、漢方薬を選ぶときのポイントにもなります。



漢方相談を受けてみませんか？

何か気になる不調がある場合や、季節によって起こりやすい不調を予防したい時は、お気軽に漢方相談を受けてみてください。いろいろな症状や状態、生活環境などを30～45分ほどお伺いし、お体にあった処方を調合いたします（お薬お渡しまでの所要時間は初回60～90分程度）。お薬は10日分からお作りいたします。1日540円の安心の定額制、ご相談は無料（10日分ご購入の場合）です。



よもぎが入った温まる「ご湯つくり」
シルクセラミドで潤う「絹のしずく」

漢方相談をお受けいただいた方に、
90周年を迎えられた小太郎漢方さんから
入浴剤（3回分）プレゼント！
※プレゼントはなくなり次第終了します。



夏のハーブティー
夏の香りブレンド

夏に人気のオリジナルブレンドの「夏の香り」
リラックス効果の高いラベンダーやレモンバームの爽やかな香りが美味しさを引き立てます♪、美味しく飲んで夏のお疲れをリフレッシュ。ノンカフェインですので、おやすみ前にも良いですね。
ブレンド内容：レモングラス、スペアミント、レモンバーム、ラベンダー
1回分：130円 12回分：1,300円（税込）



カフェ&キッチン



夏バテにならない様に体のケアを

夏バテの原因の多くが、冷房や冷たい飲み物のとり過ぎによる急激な体温変化で起こります。冷たいもののとりすぎは避け、夏に適した食材で体の熱を冷ます事〔清熱〕、潤いを与える事〔生津〕が重要です。また食欲が落ち、気も滞りがちになりますので、気の流れを良くする香りの良い食材と一緒に摂ると良いでしょう。

～夏のオススメ食材～

清熱	トマト・ニガウリ・緑豆・冬瓜・ひじき・バナナ・スイカ 等
生津	トマト・きゅうり・豆腐・梅・牛乳 等



更に、**生姜・大葉・三つ葉・薄荷・シナモン**など、食欲をアップさせつつお腹の調子を整えるものを摂り入れると◎

秋の薬膳ランチ会

<秋の潤い薬膳サングリア作り>の実習付き♪

限定8名様

今回のテーマは、季節の薬膳素材で五味・五性を知ろう！
秋の養生についてのポイントや食材のお話を聞きながら、秋に適した素材をふんだんに使った美味しい薬膳料理をお楽しみ頂けます。

9/9（月）11:00～13:30 **参加費 4,000円（税込）** **要予約・前払い制**

9/13（金）11:00～13:30 ※別途実習材料費 2,000円（当日講師にお支払いください）



詳細は、ホームページまたは店頭チラシにてご確認ください。



講師：牧野久美
国際中医薬膳師
漢方茶ブレンダー

menu

前菜3種
薬膳スープ
メイン
リゾット
デザート
食後のお飲み物

ボディケアルーム



◆アロマテラピールームよりお知らせ◆

夏の養生アロマトリートメントコース 70分 **9,500円（税込）**

暑さでダウンした体力、気力をアロマトリートメントでチャージし、溜まった熱や余分な水分の排出を促しましょう





イタ気持ち良い足裏リフレ付き♪

おすすめフェイストリートメントコース

BIOLAB エフェクティブトリートメントブライトニングコース 80分

紫外線ダメージが気になる方に。ケアパックが2種、さらに美肌へと導くプレートトリートメントやヘッド、デコルテ・お顔のトリートメント手技を加えたスペシャルケアのリッチなコースです♪

12,960円 → **12,000円（税込）**

7月中のみ販売のお得な3回券 38,880円 → **34,000円（税込）**





◆はりきゅうルームからのお知らせ◆

夏バテ予防にはまずは睡眠

夜ゆっくりと休めるよう、自律神経を整えるために鍼灸を受けてみませんか。冷房病で体が冷え切っている方にはびわ温灸もおすすめです。

一般鍼灸 5,400円 びわ温灸 5,400円

5月19日より日曜日も 施術を行っています。

ご予約優先 TEL：052-734-3009



夏のおすすめアロマ

PRANAROM ペパーミント

すっきりさわやかでおなじみの香り。お部屋に焚くだけで体感温度を下げてくれるので、体が冷えすぎないように今年の夏はクーラーの設定温度を少し上げ、ペパーミントの香りを楽しんでみませんか？

10ml 3,672円（税込）





【BIOLAB うるおい夏市 2019】

夏本番!! 紫外線が気になる季節がやってきました。冷房による夏疲れも重なって、どんよりお肌になっていませんか? そんな時こそ、自然の薬箱のフェイシャルトリートメントで使用しているハーブ配合の自然派化粧品 BIOLAB でホームケアをしてみてください♪

**只今、下記対象商品をご購入いただくと、
ドクタープロナー マジックソープミニ 1本 プレゼント!**

※プレゼント品がなくなり次第終了いたします。

ロション イドラタントエクラ 120ml
トニック フレシャール 120ml
ロション ソンシブル 120ml
エミュルジョン ピュール 80ml
エミュルジョン ソンシブル 80ml
ディープ ハイドレート 25g

季節のおすすめ商品

【ローズヒップダイエット GOLDDAY】

BMI が高めな方の体脂肪を減らす機能性食品 “GOLDDAY ゴールデイ”。ローズヒップの成分ティロロサイドの力で代謝を改善!!

1日3粒でローズヒップティー20杯分!

朝飲んで、エネルギー代謝を上げましょう!



GOLDDAY ゴールデイ

90粒入 × 1袋 (30日分) 5,184円 (税込)
90粒入 × 3袋 (90日分) 12,998円 (税込)

3ヶ月継続がオススメです♪



日水清心丸 一丸 3,564円 (税込)

【夏の疲れに『元氣玉』:日水清心丸】

夏の暑さからくる体の疲れやだるさや熱感、自律神経の乱れなどの精神的な疲労にも頼りになるまさに『元氣玉』と呼ばれるのにふさわしいお薬! 主薬の「牛黄 (ゴオウ)」の含量も高く、日本人の体質によく合うように配合されています。少し高価ですが、ファンが多いお薬です。

心身が疲れてしまったときのための常備薬としてお勧めです。

**只今、日水清心丸を3丸ご購入いただくと、
夏バテ予防に手軽にアミノ酸・ビタミン補給ができる
コンクレバン試供品 500ml (約17日分) をプレゼント!**

※プレゼント品がなくなり次第終了いたします。

夏の養生 ～夏バテしにくいカラダへ体力UP 教室～



季節のおすすめ Lesson...▶▶▶

季節のおすすめレッスンの詳細や、その他のレッスンについては、別紙フライヤーまたは、ホームページにて詳しく掲載しています。

● 講座・イベントのお申込・お問合せ ●

1階店頭スタッフにお声かけいただくか、お電話または、ホームページからお問合せ下さい。ホームページのご予約フォームもご利用いただけます。

お電話: **052-734-3004**



はじめてのお灸教室

【夏のお灸教室】

7/18 (木)・8/22 (木)

14:30~16:15

詳しくはホームページを御覧ください。

3,500円 (税込)

※要予約 定員5名
※最少開催人数 2名

お灸のお土産付♪



ハーブクラフトミニ講座

【ハーブ石鹸作り】

◎ **7/26 (金) 14:00~15:00**

◎ **7/27 (土) 10:30~11:30**

同内容で実施。好きな日にちお選びください。

2,500円 (税込)

※要予約 定員6名
※最少開催人数 2名

8月はお休みです。🍉



自然の薬箱 アロマテラピースクール

AEAJ 認定資格対応講座 アロマテラピー検定対応コース

7月26日 (金) 18:30 ~

27日 (土) 14:00 ~

アロマハンドセラピスト資格対応講座 一日完結

7月28日 (日) 10:30 ~ 16:30

9月29日 (日) 10:30 ~ 16:30

※同じ内容です。
ご都合の良い日をお選びください。

アロマテラピーインストラクター資格対応コース

9月7日 (土) 10:30 ~



◆夏季休業のお知らせ◆

8/13 (火)

14 (水)

15 (木)

は全館休業とさせていただきます。

