



夏を元氣に過ごす
夏バテ予防

夏から秋に移行する湿度の多い時期を「ちようか長夏」と言います。

湿気は体に影響を与えているのですか、
特に「脾」(胃腸などの消化器系)の機能が低下します。

機能が低下すると、かかる軟便下痢、
むくみの食欲不振のさせなどの夏バテ
が現れます。

この夏、ビテをマテ防^げ、解^げ消^{しょう}するには漢方医学で言う「健^{けん}脾^ひ利^り湿^{しつ}」の食材を意識して摂るなどすると良いでしょう。

★健脾利湿：胃腸の消化吸収機能を高め水分代謝を良くすること



中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり、春が来る

悪いことや辛いことが続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。
止まない雨は無い。明けない夜は無い。

病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすることで

回復する方向に向かうことが出
「陽来復」は私のとても好きで
大切にしている言葉です。

女子食料

冬瓜、へちまなどの瓜

枝豆、とうもろこし、いんげん
などの豆

オクラ・ハトムギとうもろこし
ウナギ・ハモ・タコ・鶏肉など

いざいざ
食中毒胃腸がせ
予防すす食料

✓ 生姜、しそ、ねぎ、
みょうが、梅、どくだみ、

山林にお酌など
食中妻にかかった時は……

下痢や発熱による脱水の
予防に常溫の0.2-1%の

胃腸を休める
落ち着いてきたらお粥
を食べましょう

習坎は孚あり

維新の心

此に於て、*Novel* の

大變な苦しみの中でも真じは
へこたれない。果し越えられと
信じて日々を過ごしてこよう

易經「坎為水」

★**アパルタメント** 数軒

または除湿器で湿度を低くすると空気中の酸素量が増えて快適になります。

★意識的深呼吸

気圧が低く、温度湿度の上がる時期は、酸素摂取不足から、痛み、頭がボーとする、疲れが取れにくいなど様々な不調が現れます。深呼吸を意識しましょう。

おすすぬ深呼吸法

① まず息を吐く（細い糸を吐くように）

②鼻から息を吸う(お腹をふくらましながら)

③ いばいに息を吸ったら9秒程息を止める

④そして息をゆっくり吐く①②③④を3回繰り返す

★ 米食がなつかしい

おるさせバテの原因である湿気、少しぬるめのお湯の半身浴でジワ、と汗が出る、と湿気が抜けている合図です。リラックス効果もあります♪

2020
創業50周年
株式会社 ぽなみ薬局

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434

8:30 ~ 19:00 定休日:日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバース+和歌山店内・

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343

9:00~20:00 年中無休

