ほなみ薬局 一陽来復通信

2026年4月号

No.114

推し活タイプ別!? あなたに合う養生方法

「推し活をしていると元気になる」けど「ちょっと疲れちゃう時もある…」こんな時、漢方的な養生を取り入れると、もっと楽しく、心地良い推し活ができるんです♪

推し活をすると…

ワクワクする→気(エネルギー)が増える

感動する→血が巡る

癒される→自律神経の働きが良くなる

など体にとても良い効果があります。

しかし、楽しみ方によっては「気を使いすぎる」「巡りが偏る」ことで疲れちゃう時もあります。

私の推し活は、推しのハンドボールチームや選手を応援したり、グッズなどを集めたりすること♪

皆さんの推し活は何ですか?

あなたはどのタイプ? 推し活×体質チェック

①疲れやすいタイプ(気虚)

・イベント後ぐったり・楽しいけど体力が続かない

→気を補うことが大切

養生法 スケジュールを詰め込みすぎない、しっかり睡眠をとる、軽いストレッチで気を巡らせる

食養生 ごはん・芋類でエネルギー源をしっかり、鶏肉・卵・豆類で気を補い、冷たいものは控える

②振り回されやすいタイプ(気滞)

・推しの情報で一喜一憂・イライラや落ち込みが出やすい→気を巡らせることが大切

養生法 軽い運動や散歩で気を流す・深呼吸やリラックス時間を作る・SNSから少し距離をとる時間を作る

食養生 柑橘類(みかん・ゆずなど)で気を巡らせる。香りの良い食材(しそ・セロリなど)暴飲暴食を避ける

③眠れなくなるタイプ(心血虚)

・推しのことで頭がいっぱい・寝つきが悪い・夢が多い→心を落ち着かせることが大切

養生法 寝る前のスマホ・推しチェックは控えめに・ぬるめのお風呂でリラックス・規則正しい生活リズム

食養生 レバー・卵・ほうれん草などで血を補う・温かいスープやお粥・カフェインは夕方以降控える

④ハイになりすぎるタイプ(気逆)

・テンションが上がりすぎる・その後どっと疲れる

→気の高ぶりを抑えることが大切

養生法 寝る前は静かな時間を意識・意識的にゆっくりした呼吸

食養生 苦味(ゴーヤ・緑茶など)で熱を冷ます・刺激物(辛いもの・アルコール)は控え目に

今回ご紹介したのはほんの一例です。「推しはいるけど、活動する元気が出ない」など、状態や体調も人それぞれ。推し活に限らず、体調など気になることがあればお気軽に御相談ください。

薬剤師 川上一止郎

一陽来復

いちようらいふく

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、春が来ること」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。病気も同じです。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来るのです。「一陽来復」は私のとても好きで大切にしている言葉です。

便利な時代になっているからこそ、僕は工夫の恩恵を最小限に受けつつ、あえてアナログ的な時間のすごし方を大事にしていきたい

「心を整える」長谷部誠

1970年開局

株式会社 ほなみ薬局

元氣スタンプ・アークス RARAカード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

健康相談からのおつきあい

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 ・ユニバース十和田東店内・

〒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