



# ハル通信

令和1年11月号 NO. 18

## 秋の養生

### 1) 秋とは…どんな季節？！

東洋医学の二十四節気を基準として、立秋（8月8日頃）から立冬（11月8日頃）の前日をさします。一番過ごしやすい季節ですが、徐々に大気の乾燥が気になってきます。五行説によると秋は「肺」と関係が深く、金に属します。また「燥」の影響を受けやすくなります。

### 2) 「肺」はどんな働きをしているの？

①声や言葉、呼吸に関係する宗氣そうきを生成している。

→肺が弱ると宗氣が生成されないので

呼吸がしにくかったり、声が小さくなったりします

②脾で作られた栄養や水分を全身に送る。

③水液代謝を調節する。

→体表を潤すことができないので、乾燥しやすくなります

④免疫作用のある衛氣えいきを全身にめぐらせる。

→衛氣が循環しないと、風邪をひきやすくなります

中医学では「肺」は西洋医学のガス交換以外のことをしていると考えます。



### 3) この季節、気をつけることは何？

乾燥しやすい季節です。乾燥がひどくならないように、気をつけましょう。

→加湿器や濡れタオルを利用して、部屋が乾燥しないようにしましょう。

なんとなく寂しくなったりして、気分が波が出やすくなります。

→気分が落ち込むと気の流れが悪くなります。深呼吸はおすすめです。

**冬を元気に過ごすために、夏に弱った胃腸を整えましょう！**

## 4) 秋の薬膳のポイント

○身体に潤いを与える食材

かに、ほうれん草、山芋

人参、いか、豚肉、卵、ぶり

○肺を潤す食材

柿、バナナ、オレンジ、梨、びわ、ハチミツ、れんこん、みかん、和リンゴ

○胃腸の働きを助ける食材

はとむぎ、なす、レタス、さつまいも、じゃがいも、白菜、ねぎ、イワシ

この時期は辛みや温性の強い食材は

摂りすぎないようにしましょう。乾燥がひどくなりますよ。

風邪でもないのに、空咳が出る方は梨がおすすめです♪



## 健康測定会のお知らせ

**11月12日(火) 10:00~16:00 健康を気にされる方へ**

**低糖質チョコレート、砂糖不使用クッキー、カルシウムウエハースなど**

**健康を気にされる方におすすめ商品の試食ができます♪**

**次回の予定 12月10日(火) ハンドケア講習会**

**肌水分計を使って水分量をチェック♪**

**ユースキンを使って正しいハンドクリームの塗り方をお教えます。**

**最初と最後に手肌の水分量はどのくらい変わるのか…？**

**手あれのない健やかな手肌を目指しましょう！**

費用無料でどなたでもご参加いただけますのでお気軽にいらしてください♪



### ハル調剤薬局

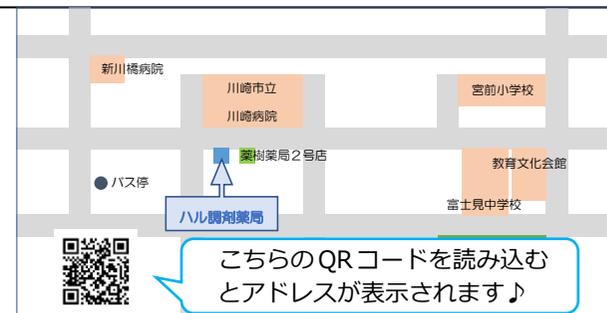
住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月~金 9:00~18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪