健康だより No.70 2013年12月号

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康工房
蒲郡市八百富町 12-17
TEL 0533-67-3117
健康相談
漢方相談
薬局ジョイン

健康寿命を伸ばそう！

「健康寿命」って何？

「健康寿命」は健康的に不自由なく生活できる期間のことを言います。

「元気で健康的に生活できる時」ってことね じゃあ日本人の健康寿命はどれくらい？

平成22年度の「平均寿命」は男性79.55歳、女性86.3歳で、**「健康寿命」は男性70.42歳、女性73.62歳**です。
平均寿命と健康寿命との差、つまり日常生活に制限のある「不健康なつらい期間」は、男性で約９年、女性は約１３年となっています。
この数字を、皆さんはどう思われますか？

また一方で、長寿国日本で**長寿崩壊の危機**が迫っていると言われています。高脂肪の食生活が、特に若い世代の命を縮めているという、怖い報告があります。
健康寿命を伸ばすためにも、毎日の食事がカギを握っていることは間違いないでしょう。

若い人が危ないって、何歳くらい？

早くから脂肪の多い食の欧米化が始まった沖縄県では、６５歳より若い世代に短命化が見られ、全国では沖縄に１０年から２０年遅れて、問題になるということですから、蒲郡では５５歳より若い世代が要注意です。
（ちなみに、**蒲郡**は愛知県で２番目に高齢者が多い地域です。）

健康寿命を伸ばすポイントを教えて。

まずは目標として
「１日８０００歩、そのうち速歩き２０分」
「食事は野菜から。油分、砂糖を控える」
（ちなみに、**蒲郡**は愛知県で一番メタボ率が高いのです。）

健康寿命を伸ばすお手伝いとして、当店では、本物の青汁「プログリーン」をお勧めします。

気軽な相談から、じっくり相談まで
健康相談・漢方相談をお気軽にどうぞ

「赤ちゃんがほしい」
子宝相談
一人目妊娠、二人目妊娠
自然妊娠をご希望の方
人工授精、体外受精の
妊娠力を上げるご提案

「つら～い痛み」
痛みの相談
ひざの痛み、腰の痛み、肩の痛みなどの関節痛
神経痛、筋肉痛、打撲痛
足などのケイレンのご相談

「正しいダイエットを教えて！」
健康ダイエット
「もうリバウンドしたくない」
「健康的にやせたい」など。
あなたの体質・生活習慣に合わせたダイエットです。

「誰に相談したらいいの？」
精神・神経相談
心のストレス、体のストレスは、脳を疲れさせてしまい、自律神経の乱れを起こし、体調不良につながります。

「女性のつらい症状」
女性の悩み相談
生理不順、生理痛、冷え、更年期障害、貧血、肩こり
女性ホルモンのバランス、血流を整える漢方がお勧め

「疲れ、やる気が出ない」
慢性疲労の相談
いつも疲れている。
朝スッキリ起きられない。
すぐに横になりたがる。
ハツラツとした毎日に！

「我慢できないかゆみ」
アトピー相談
お肌のダメージを素早く直し、潤いを保てる状態に。
腸管免疫を整え、免疫バランスのとれる体づくりを提案

「人に言えないつらい症状」
痔の相談
痛み、出血、腫れ
「痔はお尻のしもやけ」
血行障害、排便不良です。
体の中から、飲む痔の薬。

「胃がスッキリしない」
胃腸の相談
「胃は健康の入り口」
「病気はまず胃から治せ」と言われます。あなたに合った胃薬をご提案します。

「私の体に合った薬は？」
便秘の相談
1 日でも排便がないとのぼせなどがある方。2～3日便秘でも平気な方。
あなたに合った便秘薬を。

「不快な気分になる」
めまい・耳鳴り
疲労、ストレス、寝不足などは、めまい・耳鳴りの症状を悪化させてしまいます。
血流、水分代謝がポイント

「飲む目薬ってあるの？」
目の悩み相談
眼精疲労、飛蚊症、白内障、緑内障、視力低下、かすむなど、目のお悩みはさまざま。飲む目薬をどうぞ

「スッキリした～い！」
ちくのう・鼻炎
漢方では、「鼻の症状を治すには、まず胃を整えよ」と言います。スッキリとした毎日を送りましょう。

「薬局にもあるの？」
血圧・糖尿相談
どちらも血管を痛める病気
病院の薬で数値をコントロールして、当店の漢方薬で体をコントロールしましょう

その他にも
腎臓病、肝臓病、皮膚病、不眠、がん対策など
人が本来持っている「自然治癒力」を高めることで、病気は改善します。
お気軽にご相談ください。

ホノミ漢方で考える健康

シリーズその８「風邪（かぜ）」

風邪は万病の元

風邪の原因ウイルスは、薬で退治できません！

免疫力や抵抗力が強い人は、一般のかぜ薬で、症状を軽くしている間に、自分自身の免疫力で、かぜは治っていきます。
かぜにかからない、かぜを早く治すポイントは、自分の免疫力が十分に力を発揮できるように、体を整えることです。

〇免疫力に自信のない方、少しでも早く風邪を治したい方
〇胃腸に自信のない方
〇かぜ薬の副作用をできるだけ少なくしたい方

漢方薬配合のかぜ薬「ホノピレチン」

「ホノピレチン」の優れた特徴は・・・

〇現代人（体力のない人）の治療に優れている
〇こじれた風邪の治療に優れている
〇治癒の経過が比較的自然
〇薬による胃腸障害などの副作用が少ない
〇予防効果に優れている

ホノピレチン
27カプセル1,995円

薬局ジョインの漢方は、現代人の体質を考えた、ホノミ近代漢方を基本にしています。
一口に漢方といっても、いろいろな流派があります。
漢方は、おとなり中国で二千年以上の歴史の中で生まれ、日本に伝えられました。
ホノミ漢方の特徴は、

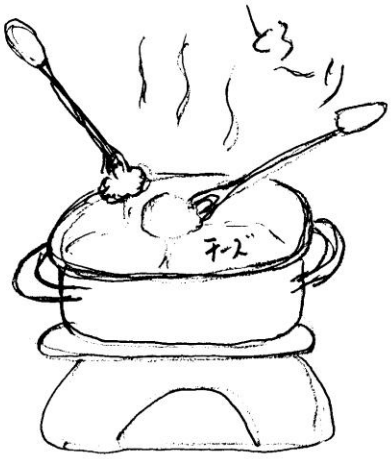
- 病気だけに目を向けることなく、皆さんが本来持っている自然治癒力を高めることを大切に考えます。
- 主観で左右されることなく、客観的に体質・体調をチェックして、漢方薬を選び出すシステムを考案しました。
- 西洋医学を否定するものではなく、よい考え方は取り入れ、現代人の体質に合わせた処方です
- 漢方といえども副作用はあります。体に負担をかけないことを第一に考えています。
- 今出ている症状を治す随病薬と、その症状の原因となる体調・体質を整える随証薬
  この二つを選んで合わせる、オーダーメードの漢方薬です。（組み合わせは数百通り）

わたしのひとりごと

「おもてなし」をすると言うことは・・・・

No.63

こんにちは。薬局ジョインです。
2020年のオリンピック招致で「おもてなし」と言う言葉が話題になりました。「おもてなし」の語源は「モノを持って成し遂げる」という意味だそうです。先日我家にもお客様がこられることになって、いつもは人が来られると言っただけでへとへとに疲れてしまうので、できるだけ疲れないで簡単でもひと味違う料理があればと考えていました。
ふと、何年も前にいただいた「フォンデューなべセット」があることを思い出し「これだあー!!」と決めました。しかし一度も使ったことがない!!
ネットでチーズフォンデューの作り方を見ながら、さっそく使ってみたのです。
チーズフォンデュー用のチーズを買って、野菜をゆで、フランスパンをひと口大に切って…思った以上に上手に出来てこれなら大丈夫と大満足! 自信満々だった時主人がフォンデューなべの説明書を見ながら「これ油を使用して下さいと書いてあるぞぉー!!…」「えぇ—?! なんで? 串あげセットってこと? これ串あげセットじゃん!! いまさらぁどおする?!」でも料理はチーズフォンデューと決めているのです。
ちょうど勉強会で名古屋に行く予定があったのでチーズフォンデューが出来るホウロウ鍋を買うことにしました。ぶじ鍋も準備が出来て、来客日は土曜日でした。仕事を終えて夕方5時に家に帰り、私はあわただしくおもてなしの準備をしていると、友人夫婦がピンポーンとやって来ました。いくら簡単といっても時間がない。温かい食事をと思うと私は台所から出られない状態。そんな時彼女が台所に入って来てエプロンをつけながら「私は何をすればいい?」と腕まくりをしながら聞いてくれ、野菜をゆでたり、盛りつけをしたり、そして「ああすればこうすれば」とワイワイ言いながら手つだってくれたのです。初めはバッチリとおもてなしをしようと思っていたのに、いつの間にか「参加型おもてなし」になってしまったのです。彼女の楽しそうな笑顔と「一緒に作っていると楽しいわぁー すごく楽しかった。」と言ってくれた言葉で私もすごく楽しかったし、リラックスしてもらい一緒に作るのもいいことかなぁ~と思うようになったのです。そしてチーズとワインと楽しい会話はどんどんはずみ夜の12時頃までつづいたのでした。人生まだまだ修行中の私です。



薬局ジョインのアレコレ

１２月から始まりまーす！

１２月１日より3,000円お買い上げごとに、抽選券を進呈いたします。

抽選会

抽選日は12月２０日(金),２１日(土)

年末年始 営業のお知らせ

１２月３１日　３時までの営業

１月１日～５日までお休み

１月６日（月）より営業します。

営業時間のお知らせ

１月より営業時間が変更になります。

月曜～金曜　朝９時～夜７時まで

※土曜は午後３時までの営業

（定休日は日曜、祝日）

１２月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	1日8日 定休日
9日 九の日	10日	11日	12日 美容相談の日	13日	14日	15日 定休日
16日	17日	18日	19日 九の日	20日 お楽しみ抽選会	21日	22日 定休日
23日天皇誕生日 定休日	24日	25日	26日	27日	28日	29日 定休日
30日 九の日	31日 3時までの営業					

１月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1日 正月休み	2日 正月休み	3日 正月休み	4日 正月休み	5日 定休日
6日	7日	8日	9日 九の日	10日	11日	12日 定休日
13日成人の日 定休日	14日	15日	16日 美容相談の日	17 日	18日	19日 定休日
20日 九の日	21日	22日	23日	24日	25日 楽らくサークル	26日 定休日
27日	28日	29日 九の日	30日	31日		

楽らくサークル

楽しく健康になる茶話会　無料です

１月２５日（土）
午後２時～３時
「伸ばそう健康寿命」

無料美容相談会

あなたに合ったお肌のお手入れ法
化粧品の選び方、使い方を実践アドバイス

１２月１２日（木）
１月１６日（木）

お気軽にご参加ください。ご予約を受け付けています。

好評！酸素カプセル

あのベッカム、イチロー、松井、松坂、みのもんたなど有名人も愛用！

限定期間　お得な回数券

好評につき期間延長！

例：１２回分回数券が
通常30,000円→15,000円

※予約制になります。お気軽にお尋ねください。