

# 漢方薬局 The Herbalist

2024 年も残り 1 ヶ月！皆さんはどんな 1 年でしたか？

12 月、忙しい時だからこそ家族や親しい人と熱々、具沢山の鍋をつつきながら日頃伝えられなかったことを伝えあったり、一年を振り返ったりしてみませんか？【忙しい】と書いて相手を思いやる心まで亡くさない様にいい一ヶ月にしていきましょう！

さて今回のお便りは養生です。ここ最近、様々な感染症も増えてきています。人体で【首】とつくところ【首】【手首】【足首】【くびれ(おなか)】冷やさない様ご注意ください！特に【首】！冷えてしまうと喉に入ってきた異物を掃き出す繊毛(せんもう)の動きがとつともなく悪くなります。それと【くびれ(おなか)】は外からも中からも冷やしすぎはお身体に障ります。お身体、特別な状況じゃない限り冷やしていいことないです。冷えて消化管の運動も遅滞します。なので、朝はスムージーよりもあったかいお味噌汁を！お味噌溶かしたお湯だけでも、具材はなんでもいいです！好きな具材をどうぞ！豚肉入れれば豚汁、鮭入れれば石狩汁です！冷えについて師匠からの受け売りですが『氷は冷えを呼ぶ、冷えは氷を呼ぶ』冷えと氷は表裏一体です。暖かい飲み物も取りすぎは注意です。浮腫んで冷えを呼びますし、お小水で出す時に熱を放出します。じゃあどうすればいいんだ？となりますよね？簡単なストレッチをご提案します！ちょっと早めの散歩やその場で腿を水平まで上げる足踏みなどでも構いません。筋肉を使って熱を作り出しましょう！リフレッシュにもなりますし縮こまって凝っていた筋肉がほぐれます！ぜひおためしあれ！（※なお、紙面いっぱい故、HP に冷え、風邪などの漢方の話を載せようと思います。）

12 月のお休みは月曜、木曜の 2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26 と年末 30, 31 です。

## ★アクセス★

※なお 12/28 は 16:00 までの短縮営業となります。

〒156-0044 東京都世田谷区赤堤 3 丁目 3-11

プロスペリティ赤堤 102

TEL : 03-6379-5998 / 090-7762-8931

E-mail : [pharm.the.herbalist@gmail.com](mailto:pharm.the.herbalist@gmail.com)

HP : <https://kampo-the-herbalist.com>

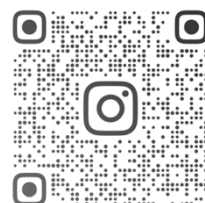
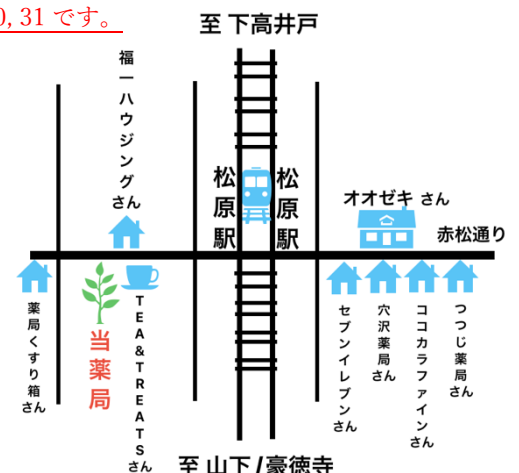
営業時間 : 9:00-20:00 /

定休日 : 月曜日、木曜日、その他年末年始等

LINE で個別のお問い合わせ、ご予約も可能です。→

Instagram ではハーブを使ったものなどご紹介中です。→

(開発中のハーブミックスなども up しております。)



PHARM.THE.HERBALIST

