

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

日曜祝日も開いています!



くぼ薬局医大通り店は日曜祝日も含めて、夜9時まで営業しています。また、県庁通り店・木原店・中の小路店・北茂安店では土曜日午後も処方せんを受けつけています。「平日の昼間、薬局に行く時間がない」「すっかり忘れてた!」そんな場合だけでなく、ゆっくり薬剤師に説明を聞きたいという方も、どうぞご利用ください。みなさまのかけつけ薬局として選ばれることが、私たちの目標です。

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

春…「発生」の時期です。
冬の間に蓄えていたすべての物が芽を出し、活動的になります。大地に陽気が多くなり、人体にも陽気が充満します。朝は早く起き、ゆっくり散歩などして、心身ともに生き生きと陽気を発生させることが大切です。木の芽時になると、神経痛が出たり、

夏の間に蓄えていたすべての物が芽を出し、活動的になります。大地に陽気が多くなり、人体にも陽気が充満します。朝は早く起き、ゆっくり散歩などして、心身ともに生き生きと陽気を発生させることが大切です。木の芽時になると、神経痛が出たり、

陽気が多く発生するので万物がどんどん成長して、陽気が最高潮に達する時です。夜は遅く寝て朝は早く起きる。体内の陽気を程よく発散させることが大切です。陽気を発散させないと身体が暑く感じます。この時、過度の冷房や冷たいものの摂りすぎで下痢をしやすくなります。夏の間は熱を発散しないと、熱が胸にこもり、秋になると肺が乾燥して乾いた咳が続くことがあります。適度に運動して、一日一回は発汗するように

陽気が多く発生するので万物がどんどん成長して、陽気が最高潮に達する時です。夜は遅く寝て朝は早く起きる。体内の陽気を程よく発散させることが大切です。陽気を発散させないと身体が暑く感じます。この時、過度の冷房や冷たいものの摂りすぎで下痢をしやすくなります。夏の間は熱を発散しないと、熱が胸にこもり、秋になると肺が乾燥して乾いた咳が続くことがあります。適度に運動して、一日一回は発汗するように

万物の生気が閉じこもり、貯蔵されるべき時期です。決して発散してはいけません。天の陽気が万物から遠ざかります。この時期も早寝早起が大切です。欲望を抑えながら満足感を持ち、体内の陽気をもらさないようにして、寒さの刺激を避け、暖かくしておくのがよい過ごし方です。冬に無理をすると、春になっても陽気が発動しなくなり、手足がだるくなります。

万物の生気が閉じこもり、貯蔵されるべき時期です。決して発散してはいけません。天の陽気が万物から遠ざかります。この時期も早寝早起が大切です。欲望を抑えながら満足感を持ち、体内の陽気をもらさないようにして、寒さの刺激を避け、暖かくしておくのがよい過ごし方です。冬に無理をすると、春になっても陽気が発動しなくなり、手足がだるくなります。

養生法のおはなし

季節ごとの生活の基本は、昔も今も大切なことです。



(中町店:薬剤師/むらおか)



心がけてください。

秋…「収斂」の時期です。

万物が成熟して実を結び、収穫を迎える時です。陽気も体内に収納されます。早寝早起きを心がけましょう。あれこれ活動的になりすぎたり、イライラしてはいけません。この時期に活動しすぎると、陽気を発散しすぎて肺が弱くなり、冬に下痢がちになります。発汗しすぎると、風邪にもなりやすくなります。汗はすくなくふき取らなければいけません。

冬…「貯蔵」の時期です。

万物の生気が閉じこもり、貯蔵されるべき時期です。決して発散してはいけません。天の陽気が万物から遠ざかります。この時期も早寝早起が大切です。欲望を抑えながら満足感を持ち、体内の陽気をもらさないようにして、寒さの刺激を避け、暖かくしておくのがよい過ごし方です。冬に無理をすると、春になっても陽気が発動しなくなり、手足がだるくなります。