

月刊 本草閣 かわら版

3月31日 第119号

発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
林 馨史朗 著
よもやま話 松岡
編集 川出
[文責 林 馨史朗]

和薬・漢方の本草閣 店主の漢方養生法

養生 「生(命)を養う」

漢方では今よりもっと健康になるよう、自ら積極的に働き掛けることを指す

自分の体は自分で守る。

「心身一如」 漢方では心と体は一つのもので、お互いに繋がりが影響しあっていると考えます。漢方薬も、心と身体の両方を同時に治療することを考え処方します。

しかし健康のためには、自分に合った漢方薬を飲むこと以外にも、生活習慣の見直しや、心のバランスを整えるがとて大切です。

日本人の三大疾病 心臓病、脳卒中は遺伝や体質によるものと思われている人が多いのですが、実際は大半が、生活習慣等、毎日の生活の積み重ねによって引き起こされます。欧米の食文化が日本に入ってくるまで、日本人が大腸癌にかかる確率は欧米人の20%であったといわれています。

体や心によいものを 毎日続けること。

今回のかかわら版では漢方歴38年、本草閣店主・林の日々の簡単な養生法をご紹介します。

朝

朝の空気を体いっぱい吸い込む

+ 巡りを整え + 体力をつける

5:45 起床

庭に出て複式呼吸と柔軟体操：スクワット30回
身体を動かして、新しい空気を胸いっぱい吸い込み、気を巡らしながら、各部位に溜まった悪い空気をゆっくりと全て吐き出す。

スクワットは天候や場所に関係なくいつでもどこでも行えます

8:15 感謝

会社の神棚に朝の挨拶をする。

7:50

朝食にも野菜を + ゆっくりくつろぎながら

35年来の喫茶店で野菜トーストとホットコーヒー2杯

6:30

薬を飲む為の水で「桂枝茯苓丸30丸(血を巡らす)」と「プログリーン青汁3本(血液をきれい)」を飲む。



薬・漢方薬の服用に適した体に優しいお水
「軟水」「富士山の伏流水」「湯さまじ」

ウォーキング + 心を潤す音楽とともに

週3日程、足腰を鍛える為、本草閣まで音楽(クラシック)を聴きながら歩いて通勤(約一時間)

6:00

デトックス + 巡りを良くする

少々熱めの朝風呂に入り汗を出し、その後冷水にて引き締める。(皮膚を鍛え全身の新陳代謝を良くする為)

マッサージで血行を良く + 潤いを与える

裸のまま、手足・顔・頭を椿油でマッサージしながら、手で叩いて刺激し血行を良くする。

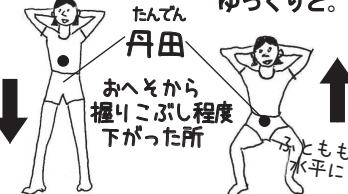
体を整える漢方薬 + 血をキレイにする青汁

自分にとっての健康とは？



スクワットやり方

意識して腹式呼吸で大きく息を吸い「丹田」に力を入れるように ゆっくりと。



- 腕を頭の後ろで組み、肩幅よりやや広めに足を開く。背筋は真直ぐに伸ばす。足の裏で大地を踏みしめる。
- 背筋を伸ばしたままゆっくりと、鼻から肺いっぱい吸い込みながら、腰を下ろす。ふとももが水平になったら、鼻から息を吐きながら(腹筋を意識しながら、すべて吐き出す)直ぐ腰を上げる。
- この動作を繰り返す。

掃除は気持ちの良いものです。

8:30

会社の周辺・会社の前の歩道橋等のゴミ拾い掃除をする(社員と患者さんと一緒に) 社会・地域に貢献しているかも：「心の栄養剤」
最近では「トイレ掃除を通して心を磨く」という取り組みが各地で行われているとか：

10:00 9:00

事務仕事・社員全員で朝礼・連絡確認事項・生薬の勉強会
和薬・漢方の本草閣営業開始
患者さんの相談に親身に応じ、最も合った漢方薬を提供することを第一とする。

昼

途中の栄養補給は 体を整え潤すものを。

日中の飲み物は健康茶 恵玉膏 等を飲む。
健康茶―胃腸にやさしく肌を綺麗にする
瓊玉膏―新しい血液を作る

疲れを溜めない + リフレッシュ

少しの昼寝がポイント

14:00

昼食 適度な昼寝は疲労を回復させ、頭もすっきりと。ストレス軽減にも。

19:00 夕方

名城大学校友会・薬業界・友人等と打合せ・会食をする
和薬・漢方の本草閣閉店
カルテの整理確認 漢方古典の勉強会 会議
神棚に夜の挨拶 今日一日の感謝を込めて

夜

野菜中心の食事 + 体を温める

夕食：少々ビールとお酒と野菜中心の和食を。
少々の日本酒は身体を温め潤し疲れを取る作用あり。

22:00

体を温め + リラックス 無理なく続く運動も
帰宅 入浴 入浴は疲労を回復し、ストレスを分散し、巡りを良くし体を温め癒します。日本の昔からの良い習慣です。
夜もお風呂場でスクワット30回 程よい湿気で○
テレビや読書(現在は幕末史)でくつろぐ。

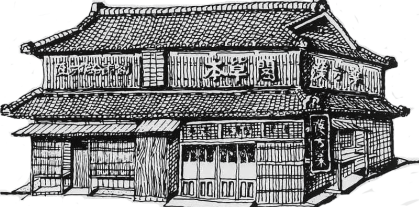
食事

気をつけていること
・血液汚さない為、動物性のもものや乳製品、甘い物は出来るだけ控え、植物系の食べ物を好き嫌いをく摂る。
・出来るだけ旬な物、色の濃い物を食べる。
・季節や体調に合わせて食事を摂り、食べ過ぎない。(基本的に夕食は控え目に。)

今回、養生法の一例を紹介しましたが、人はそれぞれ違った体質・環境・性格を持ちます。自分に合った養生法を見つけ、自分らしくイキイキ生きる。本草閣はそのお手伝いが少しでも出来ればと願っています。

和薬・漢方の本草閣 本店 (JR鶴舞駅西)

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp
予約:可



営業時間 10:00~19:00
定休日 木・日曜 祝日 木・日曜以外営業

和薬・漢方の本草閣 緑店 (滝の水公園西)

〒458-0016 名古屋市長区上旭1-622
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車
E-mail midori@honsoukaku.co.jp 予約:可

* かわら版はメールでの配信も行っております。

http://www.honsoukaku.co.jp/