

むつごろう薬局オリジナルブレンド

前号 (No.197) に登場しました、「玄米先生」こと小倉重成先生の「自然治癒力を活かせ」という本に倣って、むつごろう薬局では、お昼に玄米を土鍋で炊いて、皆でおいしく頂いております。『火にかけ沸騰したら、弱火でコトコト加熱するだけ。』あれ、このフレーズどこかで聞いたことありませんか？そうです、煎じの漢方薬と同じです。私は、この玄米を一口頂いた瞬間、その食感、噛んだ時の甘さ、冷めても変わらぬおいしさに驚き、玄米の虜になりました。

玄米は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの原因にもなる肥満を防いでくれます。肥満は、食べ過ぎはもちろん、血糖値が食事により一気に高まることで起きてきます。しかし、玄米は、その歯ごたえのよさからよく噛むので腹持ちがよく、また血糖値の上がり方がゆるやかなため肥満になりにくいのです。

むつごろう薬局用にオリジナルブレンドされた玄米は、稲を育てる前に土を育てるという“稲オタク”の松下明弘さん（静岡県藤枝市）が作ったものを、お米のことならなんでも聞いてくださいという“お米マイスター”の安東米店さんがこだわり抜いて作られたものです。

ご興味のある方は、担当薬剤師までお申し付けください。

薬剤師 大澤真以

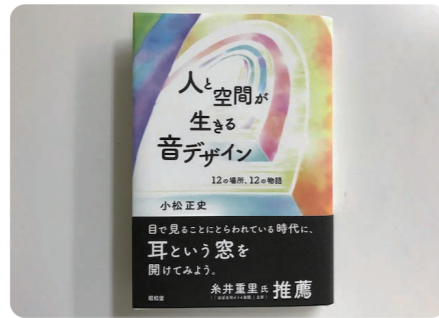


INFORMATION



夏休みのお知らせ

8月13・14・15日は、静岡店、東京店共にお休みを頂きます。(尚、メールでのご予約、ご質問はお休みなく対応させていただきます。)



むつごろう薬局が紹介されました

「人と空間が生きる音デザイン」小松正史著 | 糸井重里さん推薦の本の中に、むつごろう薬局が紹介されました。



無農薬畑から

当帰、芍薬は順調に成長しています。花を咲かせているのは当帰です。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.198

むつごろう&むつみ薬局新聞



て行きます。私たちは生きるためのエネルギーの 85%を空気中から頂いているので、食物の摂り方が良くても、浅い呼吸で酸素不足になると、完全燃焼せずエネルギー化ができず栄養不足になり、疲れやすく、老いやすくなります。平均で呼吸は 1 分間に 16 回で、強く長く深くすると 1 回まで落とせます。上級者は 5-10 分に 1 回の呼吸まで平気になるそうです。深い呼吸は酸素効率を高め、新陳代謝を旺盛にし、気魄に富むようになり、疲れにくくなり、若返り、心身の病や治療、予防にもなります。

深い呼吸をするには、まずは姿勢をよくする事が大切なのです。では皆さん、その姿勢の作り方、呼吸のやり方を説明させていただきます。

姿勢と呼吸で元気な体に

体重が5kg減りました。(30日間で72kgから67kgへ。)

前回お話ししました「自然治癒力を活かせ・小倉重成著」を読み進めるに従って、その呼吸法を試してからです。自分でも大変驚きました。呼吸だけで体重が減るとは夢にも思いませんでした。この 20 年何をしても変わらない体重が糸も簡単に落ちてしまいました。今回のお話は、この「小倉流秘伝の呼吸法」を皆様にお伝えします。どうぞお楽しみに。

呼吸と姿勢の関係

胃腸や肺が弱い人の姿勢は、腰が曲り猫背になりがちです。胃腸や肺を守るため自然にそのような姿勢になって行くのですが、気をつけないと無意識に呼吸が浅くなっ

小倉流姿勢と呼吸の実践

1. お尻を後ろへ引き、臍の下（腰仙関節）を最大限に強く前に突き出す。（腰仙部の筋肉が緊張し、肛門がしまり、臍下丹田に力がみなぎる。）
2. あごを引いて、うなじを伸ばし、肩の力を抜いて落とすと、胸が張り横隔膜が下がる。
3. この正しい姿勢で、鼻から音がしないように静かに息を吐き出す。この際徐々に下腹を凹ませ、肛門を締め上げる。
4. 次に静かに音のしないように、鼻から息を吸い込み、一旦息を止めてからまた初めのように息を吐き出す。（できれば 60 秒を目標に吐き出す。腹圧を急に抜くと、反動的に意識せず大量の空気が肺中に流出して酸素の受容量が増大して、健康増進、脳細胞の活動をよくする。）



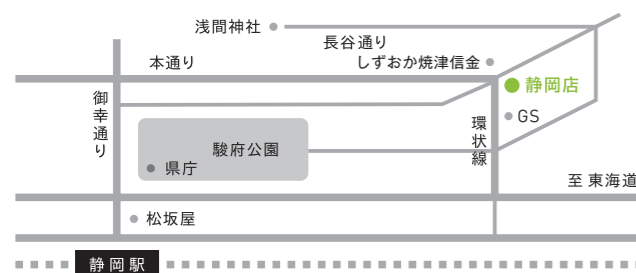
静岡店 (むつごろう薬局)

所在地: 〒420-0865 静岡市葵区東草深町 22-1
TEL: 054-(247)-6006
FAX: 054-(247)-6007
営業時間: 10:00~18:00 (18時以降は、要予約)
定休日: 日曜日・祝日
HP: <https://www.mutsugoro.co.jp>
EMAIL: info@mutsumi.co.jp
Facebook: <https://www.facebook.com/mutsugoro6256>



東京店 (不妊治療専門薬局むつみ薬局)

所在地: 〒104-0061 東京都中央区銀座 3-8-17
銀座理容会館ビル 2F
TEL・FAX: 03-(3563)-6238
営業時間: 10:00~19:00 (予約制)
営業日: 火曜日・土曜日
HP: <https://www.ginzamutsumi.com>
EMAIL: info@ginzamutsumi.com



深い呼吸は新陳代謝を高める

この姿勢での呼吸は、全肺呼吸、腹式呼吸と言われ、浅い呼吸と比べ三分の一の呼吸エネルギーで三倍のガス交換ができ、炭酸ガスの排除され、血液のアルカリ性の度合いが強まります。血液がよりアルカリに傾くと、ウィルスなどの病原体を排除する白血球の動きが強まり、また疲労物質も溜まり難くなります。手前味噌ですが、確かに気がつく疲れが違ってきました。朝の寝起きも良いのです。疲れなから、仕事の日でも朝からジョギングに行くこともありました。また驚くことに呼吸が深くなると、食べるスピードが遅くなりました。よく味わって食べるようになったので濃い味を好まなくなりました。以前は体重を減らすため、カロリーを抑えることに躍起となり、その結果、新陳代謝が落ちていることに気がつかなかったのです。深い呼吸はエネルギー効率を上げるため、食べ物が完全燃焼するようになり、少ない量で新陳代謝を良くできるのです。小倉先生の食事は一日一食であったと聞いています。私たちには難しことですが、呼吸を深くし栄養が完全燃焼できれば確かに可能なのかも知れません。

呼吸と漢方薬は、寿司と醤油

とても大切な組み合わせという意味です。皆さん漢方薬が体に働くメカニズムを知っていますか？一言で言いますと`体内の毒を外に出して病気を治す`という事です。大便、小便、汗、生理などで体毒を出す、手助けをするのが漢方薬なのです。風邪を引いても早く治る方は熱を出せる人で、熱を出す力がない方は風邪が長引きます。深い呼吸をする方は、いつも新陳代謝が高まっているので毒素を外に出しやすく、漢方薬の効きをよくしてくれます。寿司には醤油がなくてはならないように、漢方薬と呼吸は大切な関係です。漢方薬の効きを高めるためにも是非呼吸法を身につけて下さい。よろしく願いいたします。

東邦大学客員講師 薬剤師 鈴木寛彦

骨を開く

5月の連休中に10年くらい前の雑誌をめくったところ、鎖骨ダイエットというものが載っていました。リンパ液の流れがスムーズになってやせやすくなるという話でした。連休中に前回の新聞で紹介した『自然治癒力を生かせ』を読み、「生きるためのエネルギーの85%を空中から供給されているので、食べ物の摂り方がよくても、酸素が不足すれば、これを完全燃焼してエネルギー化することができず、栄養不良となり、疲れやすく、老いやすくなる。」という部分をメモしていました。鎖骨の近くに天の気を取り入れるところである「雲門^{うんもん}」というツボがあります。姿勢がよくなり正しい向きになれば完全燃焼しやすくなるので、新聞に取り上げてみようと思いました。次の日の朝、NHKの番組で菅原道真公の番組を放送していて、「ほねをとかす」という音声が聞こえ「骨」と「鎖」という文字が目に入り、シンクロニシティ…偶然の一致はよくあるのですが、骨を鎖すという言葉は聞くのも見るのも初めてだったのでとてもびっくりしました。意味は分からないのですが、鎖国から考えると、とかすではなくとどすと書いていたかもしれません。

民放で武田真治さんが肩こり予防改善のエクササイズを教えていて、ポウルや洗面器を使っていて効果的だと感じたので、取り入れてみました。両足を軽く左右に開いて立ってやってみてください。浴室で、できたら鏡を見て、動きを確認しながらやると効果的です。

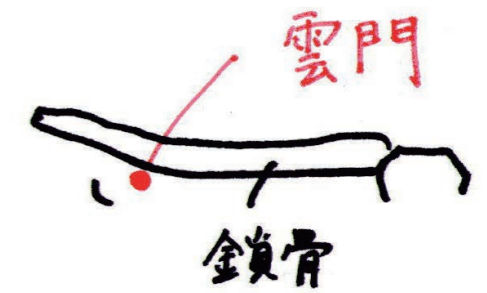
- ①両肘を胸の高さにあげ、指で鎖骨をつまみ、片方の肘で大きく円を描くように5回回す。回す方は人差し指と中指を鎖骨の上、薬指を鎖骨の下に当てるといい。反対側も同様に回す。
- ②洗面器をフチに指をかけて持ち、両腕が耳の横を通るようにして上に伸ばす。胸を張るようにして、両腕を後方に10回動かす。
- ③洗面器をひっくり返して持ち、両手はまっすぐ伸ばしたまま、さらに上にあげるようにしたあとストーンと力を抜く（鎖骨を上下させる）のを10回。
- ④洗面器を背中側で持つ（持ち方はどちらでもよい）。上体は反らさず、腕だけを高く上げるのを10回。

⑤口からゆっくり息を吐きながら、あごをあげて、胸が上に引っ張られるイメージで胸を張る。背中側の洗面器をゆっくり上げ、5秒間キープする。

以上の運動で姿勢がよくなっていると思いますが、時々、「雲門」がちゃんと上を向いていることを意識してみてください。リンパの流れがよくなり、完全燃焼するのでダイエットにいいだけでなく、二酸化炭素の排除と酸素の吸入がしっかりできるので、血液中の炭酸の濃度が薄くなって、アルカリ性の度合いを強めることになります。前回、血液が酸性に傾くのはよくないという話がありましたが、それを防ぐことができ、健康にもいいので是非やってみてください。

薬剤師・鍼灸師 谷津吉美

骨を開く



「むつごろう健康五ヶ条」

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。

当帰香るスープカレー

砂糖、小麦粉を使わず、短時間で作れる薬膳カレーです。薬膳カレーと聞くと、めんどくさそうなイメージがあります。しかし、そんな難しく考えなくていいのです。たった3つのスパイスを同じ分量で混ぜるだけです。食べ方次第では、生活習慣病の予防、ダイエットの強い味方にもなってくれます。

今回スープカレーに加えた当帰葉とは、その名の通り漢方で使われる当帰の葉っぱの部分です。血を温めて巡らせる作用があり、冷え性、貧血、生理不順を改善し、美肌にもよいと言われている女性にうれしい植物です。香りは、セロリのような匂いがします。

カレーの素のレシピ（4人分）

- | | | | | | |
|-------|-------|-------------|--|---------|--------|
| ☆玉ねぎ | : 1個 | ◎ターメリック | | ・トマト(大) | : 1個 |
| ☆にんにく | : 1かけ | ◎クミンパウダー | | ・サラダ油 | : 大さじ1 |
| ☆生姜 | : 1かけ | ◎コリアンダーパウダー | | ・塩 | : 小さじ1 |
| | | …◎各小さじ1 | | | |

- ① ☆をみじん切りにし、サラダ油をひいたフライパンで、焦げ茶になるまで炒める。
 - ② ①にざく切りにしたトマトを加え、つぶしながらペースト状にする。（3分炒める）
 - ③ そこに、◎(スパイス)と塩を加えて、1分炒める。
- これでカレーの素は完成です。冷凍で一ヶ月保存できます。

当帰香るスープカレー

1. 当帰葉を小さじ1、ミキサーにかけて粉末にする。
2. カレーの素に、1.と水300ml入れひと煮立ちさせる。
3. 鶏肉とお好みの野菜（素揚げでもよい）を焼いて火を通し、2.に加える。盛り付けて完成。

辛味がないため、お子様や高齢者の方でもおいしく召し上がれます。ぜひ、健康的なカレーをご自宅で作ってみてください。（当帰葉は、むつごろう薬局・むつみ薬局（東京）にて販売しております。）

薬剤師 大澤真以

