

3月号 平成29年3月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868



# ヘルスアップ ニュース

## 3月号 [Vol.32] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

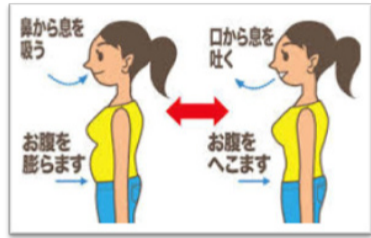
### —健康歳時記—

#### “呼吸を意識して元気になろう！”

##### ◎ 腹式呼吸と胸式呼吸 ◎

私たちは1日に約2万回も無意識のうちに呼吸をしています。酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する、生きて行くのに欠かせないのが呼吸です。私たちが無意識でしている呼吸の仕方を、意識的に変えていくことで、身体の不調改善やダイエット効果もあると言われています。

呼吸法にはお腹を出したり引っ込めたりする『腹式呼吸』と肋骨を動かす事で胸が上下する『胸式呼吸』があります。二つの呼吸法を色々な角度から比べてみました。



##### \* 腹式呼吸法 \*

へその下部分の「丹田」に意識を集め、息をゆっくりと口から吐きます。吸う時はゆっくりと鼻で息を吸いながらお腹を膨らませます。腹式呼吸は副交感神経を刺激し身体をリラックス状態にする呼吸法で、吐く息に重点が置かれます。

##### = 腹式呼吸の効果 =

長くゆったりとした腹式呼吸をする事で、酸素をたっぷり取り込み、血流が良くなり血圧上昇を防ぎ、新陳代謝を活性化し細胞を元気にします。自律神経が安定し、リラックス状態になるのでイライラや不安を軽減します。緊張を解きほぐす場面で効果を発揮しますので、様々な生活シーンで役立つのが腹式呼吸です。

##### \* 胸式呼吸法 \*

胸に意識を集め大きく胸郭を広げて鼻から息を吸います。この時お腹は引っ込み、自然に息を鼻から出す時もお腹は引っ込んでいます。吐く息だけでなく吸う息も大切で、息を吸う時は交感神経が刺激されます。ラジオ体操などで知られている両腕を振り上げての深呼吸が胸式呼吸法です。

##### = 胸式呼吸の効果 =

息を吸うときに交感神経が刺激され身体や脳を覚醒させ、深層部にある筋肉(インナーマッスル)を活性化させダイエット効果も期待できます。

##### \* 生活シーンで使い分ける \*

2つの呼吸法は相反する効果があり、朝目覚めて、これから1日が始まろうとする身体と脳を活動的な状態にしたい時は胸式呼吸を、反対に就寝前や冷静になる必要がある時は腹式呼吸をすると言うように、毎日の生活場面で変えていくのが良い方法ではないでしょうか。

##### \* 現代人に増えている口呼吸 \*

近年、鼻で息をしないで口を常時開けてする『口呼吸』の人が増えています。原因として幼児期の鼻づまり等で口呼吸が習慣化してしまったり、歯のかみ合わせが悪い場合等も考えられます。口呼吸だと直接、喉に病原菌が付着しやすく病気にかかりやすくなる上、精神の不安定を招き、正しい判断能力を低下させるとも言われています。改善方法として、常に鼻での呼吸を意識すること。あいうべ体操や、睡眠時にマスクの着用や、枕の高さを調整するなどの方法があります。

### \* 今月の出来事 \*

2月9日(木)に開局5周年記念イベントとして健康セミナーを開催いたしました。

今回は、温灸指導士 中本宗宏先生をお招きし『～心も体も温まる温灸法～』についてお話を頂きました。温灸でツボを温めることにより、毎日の疲れや新陳代謝の改善、低体温による疾病などの改善に効果があるということが解りました。特に耳には全身のツボがあり、耳に温灸する事で、全身の血行が促進され、体をリラックスさせる働きがあるということです。また、実際に温灸を体感しながらのお話だったので、より一層解り易かったです。



ほんのひと時でしたが、和気あいあいと楽しく行うことができ本当に良かったです。参加者の皆様、ありがとうございました。これを機に、定期的に健康セミナーができればと考えておりますので、楽しみにお待ちしております。



### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 菱餅の3色は何を表している？

菱餅といえば赤白緑の3色。赤い餅は先祖を尊ぶ意味があるほか、桃の花を表しており、くちなしの果実である山梔子で赤みをつけた。山梔子は解毒作用があり生薬としても用いられているので、厄を祓い健康を祝う意味もあったようだ。白い餅は残雪を模して清浄を表し、菱の実が入っていて血圧を低下させる効果があった。緑の餅は、春先に芽吹く蓬を使い造血効果があるといわれている。

3色はそれぞれが春の美しさを表しているだけでなく、健康にもつながる効果があった。また、菱餅には子孫繁栄と長寿の願いも込められているという。

### 銀婚・結婚記念日に

平成29年2月11日、この日は私たちの結婚25周年の日です。でも当日主人は研修会で東京、私も店へ仕事に行くなど、格別これという祝いもしない一日になってしまいました。

でも考えてみると私が生まれてから実家で過ごした時間より、藤川の姓を名のようになった年月の方が長くなるようになっています。主人と共に歩んできた長い道のり、出産、子どもの成長、新店舗開店などいろんな出来事がありましたが、その都度主人と知恵を出し合いながら乗り切ってきたなあとしみじみと思います。

これからも主人と一緒に励まし合いながら、仲良く、楽しく、元気で頑張っていけるよう、あせらず一歩一歩を進んでいきたいと願っております。

また、落ちついたらどこか旅行にでも連れて行って下さいね。

由紀子

雛飾る今宵いくらかあたたかし

小さき調度を壇に並ぶる

堀江市清 遺歌集 より

### \* 3月のイベント情報 \*

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

#### \* 3月健康宝くじ 当選番号発表 \*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	1501	2等賞	1701	3等賞	000 777
4等賞	572 600 768 876 904				
5等賞	16 24 37 45 53 61 82 91				

