2026
6
NO
126

けんあい通信

ー風鈴ー

紫陽花が雨に濡れて色鮮やかに咲く季節となりました。
ジメジメとした空気に包まれると、ふと軒先で涼しげな音を奏でる「風鈴」の響きが恋しくなりますね。チリンチリンという軽やかな音色は、蒸し暑さをスッと和らげてくれます。

しかしこの時期は、気圧の低下や天候の変化により、頭痛やだるさ、めまいといった「気象病」に悩まされる方が増えてきます。

これは、気圧の変化によって自律神経が乱れることが原因です。
そこでおすすめしたいのが、自律神経を整える「耳マッサージ」です。

【簡単な耳マッサージのやり方】

1. 両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張ります。
2. 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり5回ぐるぐると回します。
3. 耳の上下を合わせるようにパタンと折り曲げ、5秒間キープして離します。

ー仕上げに「神門（しんもん）」のツボ押しー

耳の上部にある、Y字の形をした軟骨のくぼみの間にあるのが「神門」です。
ここを薬指の腹で優しく当て、心地よい強さで円を描くようにもみほぐしましょう。
自律神経のバランスを整え、イライラや不安を鎮めて心を穏やかにする効果があります。

お風呂上がりやリラックスタイムの簡単ケアとして、雨の日の新習慣に取り入れてみませんか？ どんよりとしたお天気が続きますが、無理せずご自身の体を労わってお過ごしください。気になる不調があれば、いつでもお気軽に当薬局へご相談くださいね。

しあわせです感謝 ❤ 名古屋市　60代　K.H

患者様へ重要なお知らせ

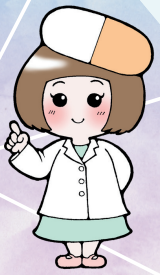
6月から診療報酬改定のため料金が変わることがあります。
分包紙代、容器代を別途頂くことがあります。

☆半錠 ➡ 小さいチャック袋に全量入れお渡しします。（無料）
半錠を1個ずつ分包をご希望の方は、1包あたり5円頂きます。（有料）

☆容器の料金　水薬：一律50円（再利用不可）　点鼻：1個 10円（再利用不可）
軟膏缶：20g・30g・50g ➡ 50円　100g ➡ 100円

（一度お渡しした容器を洗って持ってきて頂ければ無料でお詰めします）

ご協力をお願い致します。ご不便をおかけしますが、何卒ご了承くださいますよう願いします。



-- クレジットカード・PayPay 対応 --
VISA JCB PayPay

ジェネリック医薬品の流通状況が厳しいため、一部のメーカーを変更させていただいております。何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

健愛薬局 半田店
ホームページはこちら

健愛薬局 半田店
半田市雁宿町１丁目48−2 雁宿中埜ビル １階
☎0569-84-3946(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-84-3956

健愛薬局は障がい者支援団体と提携しております
グリームスタジオのピア活動

グリームスタジオのピア活動
ホームページはこちら