

けんあい通信

— 散歩 —

朝夕には少しずつ涼しい風が吹き始め、秋の気配を感じるようになりました。

皆様、いかがお過ごしでしょうか。

9月も後半になると、徐々に過ごしやすくなり、「散歩」を楽しみやすい季節を迎えます。

薬局がある南知多町は、少し歩けば穏やかな海が広がり、波の音や心地よい潮風を感じられる素晴らしい環境ですね。

日常の忙しさなどで心が少し窮屈になっているときは、海辺をのんびり歩きながら、ゆっくりと「深呼吸」をしてみましょう。

波の音に耳を澄ませながら、ゆっくり息を吸い、時間をかけて吐き出す。そんなひとときが、緊張していた心と体をリラックスさせる時間になるかもしれません。

今月は「耳つぼ」に注目

この深呼吸の時間に合わせて、今月は耳つぼ「肺（はい）」をご紹介します。

東洋医学では、秋は乾燥などによって「肺」に関わる働きが影響を受けやすい季節と考えられています。

耳には、東洋医学で「肺」に関連するとされる場所があります。

【場所】 耳の穴のすぐ外側にある、比較的広いくぼみの部分

【押し方】 人差し指の腹を使い、痛くない程度のやさしい力で、10～20秒ほど円を描くように刺激します。

耳つぼへの刺激は、東洋医学で古くから用いられてきた方法のひとつです。

「気持ちいいな」と感じる程度のやさしい刺激をしながら、ゆっくり呼吸してみましょう。

耳をほぐすことと深呼吸を組み合わせ、心身をリラックスさせる時間を作ってみるのもおすすめです。

散歩は睡眠にも

夕暮れ時の海を眺めながらの軽いお散歩は、気分転換やリラックスの時間にもなります。

適度な運動を習慣にすることは、睡眠の質を整えることにもつながります。

「今日は少し疲れたな」という日こそ、無理のない範囲でゆっくり歩き、

深呼吸をしてみたいかがでしょうか。

夏の疲れが出やすく、季節の変わり目でもあるこの時期。

心身の調子を整えるためにも、自分自身をいたわる時間を大切にしてください。

もし、夜ぐっすり眠れない日が続いたり、心にモヤモヤを抱えてしまったりしたときは、どうぞ遠慮なく私たちにお声がけください。

寄せては返す波のように、私たち薬局スタッフは、いつも変わらぬ温かい気持ちで皆様の心に寄り添い続けます。お散歩のついでに、ふらっとお立ち寄りください。いつでも笑顔でお待ちしております。

しあわせです♡感謝 名古屋市 K.H 60代

患者様にお願い

処方箋のお渡し時、お薬手帳・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒にだしていただけると助かります。ご協力お願いします。知多厚生病院や知多半島総合医療センターなど他病院のお薬も調剤いたします。

マイナ保険証が資格確認書による確認になります



-- クレジットカード・PayPay 対応 --



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せようお願い申し上げます。

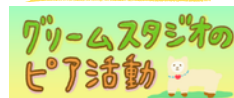
健愛薬局 南知多店
ホームページはこちら



知多郡南知多町豊丘字中田23番地2

☎0569-64-3071(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-64-3073

健愛薬局は障がい者支援団体と
提携しております



グリーンスタジオの
ピア活動
ホームページはこちら

