



ことぶき号

コトブキ薬局

☎911-0804

勝山市元町2丁目18-32

TEL 88-3111



第28号 (2016年1月)

『腎』の弱りは老化を早める!?



東洋医学では、冬は『腎』の働きが弱まり体調不良や加齢を感じやすい時期と考えられています。

この『腎』とは腎臓機能だけでなく『生命力』を意味し、成長・発育・生殖・衰えと深い関係を持っています。加齢や日々の不摂生によって弱り、老化のスピードや健康寿命に影響してきます。

『腎』は冷えに弱い臓腑のため、特に冬は体を温めたり血行を良くすることが大切です。



腎の働き(腎の持つ力=生命力)



腎の働きは30歳頃にピークを迎え、それ以降はどんどん低下し、様々な老化現象が現れてきます。老化の症状には腎の働きをサポートすることが大切です。『補腎薬(ほじんやく)』を使うことで加齢に伴う様々な症状を緩和することができます。

出生	幼児	10代	20~30代	40代	50~60代	70代	80代~
両親から授かった生命力	成長・発育	腎の力が充実してくる	体が充実する	腎の力が減ってくる。	体の衰えが始まる。	本来の天命を全うできないこともある	補腎をしたことで天命まで健康に過ごせる

ほじん 『補腎』

健康で人生を全うするために、働きの弱った腎を回復させてあげること。

補腎には レオピン ロイヤル

冷える季節に



お役立て下さい

「年をとったな～」と感じたら、ぜひ『補腎薬』で若さを取り戻しましょう!



《冬の冷え性対策》

寒の入りを迎え、まだまだ冬は続きます。寒さと乾燥で抵抗力が弱まり、体を動かすことが少なくなるので血行が悪くなって様々な不調がでてきます。『冷えは万病の元』冷えない体づくりに取り組みましょう！

● お風呂で冷えない体づくり

少しぬるめのお湯（38～40℃）にじっくり浸かると体の芯まで温まります（低温長時間浴）。お湯が熱すぎると、体の表面だけが温まり、内部が温まる前にのぼせてしまうからです。温熱効果や血行を良くする作用のある入浴剤を上手に利用しましょう。



● 食事で冷えない体づくり

寒い冬は、旬を意識した食事がポイントです。例えば、本来夏が旬のトマトやキュウリを食べていると体を冷やしますが、冬の旬のカブやレンコン、ゴボウなどは体を温めてくれます。また、旬の魚は脂がのって美味しいだけでなく、乾燥しがちなお肌を守ります。鍋料理だと温野菜もたっぷり摂れますし、熱が逃げないようにとろみをつけた煮物もおすすです。特に生姜や唐辛子は体を温める優等生です♪



● 運動で冷えない体づくり

全身の筋肉の70～80%は下半身にあるため、下半身をよく動かす運動をすると血行促進、体温アップにつながります。スクワットなどが効果的ですが、無理をしないでゆっくりと筋肉を意識しながら動かすこと。足先の冷えが気になる方は「つま先上げ&かかとあげ」が効果的です。また、外でのウォーキングが出来ない方は「その場足踏み」を。

肩が冷える方には「肩回しウォーク」がおすすです。



スクワット



その場足踏み




肩回しウォーク

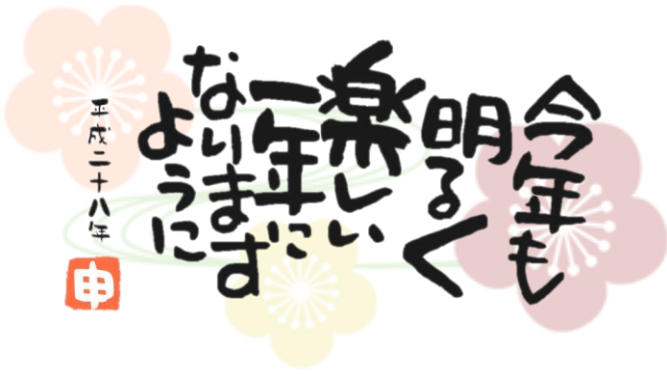


つま先上げ&かかと上げ

体を温める食べ物・冷やす食べ物

	野菜	魚介・海藻	穀類	果物	その他
体を温める 陽性食品 ・冬に採れる ・寒い地方で採れる ・土の中で育つ ・固いもの ・黒っぽいもの	人参 しょうが ねぎ にんにく にら かぼちゃ 山芋 れんこん 玉ねぎ 	えび さけ かつお イワシ ちりめんじゃこ ひじき 	小豆 黒豆 黒米 	栗 くるみ あんず さくらんぼ 桃 	黒ゴマ 味噌 紅茶 黒砂糖 
温めも冷やしもしない 間性食品	キャベツ しいたけ じゃがいも 	白身魚 いか たこ 	とうもろこし 大豆 玄米 	りんご ぶどう いちご 	はちみつ 
体を冷やす 陰性食品 ・夏に採れる ・暑い地方で採れる ・地面の上で育つ ・柔らかいもの ・水っぽいもの ・白いもの	トマト きゅうり なす レタス にがうり セロリ もやし 	うなぎ あさり ところてん 	小麦 白パン 	すいか 梨 みかん メロン パイン 	白砂糖 牛乳 コーヒー 緑茶 化学調味料 

食べ物は、体を温める食材と冷やす食材があります。
 食べ方にも、体を温める食べ方と冷やす食べ方があります。
 例えば、野菜は食性に関わらず生のまま食べることで体を冷やしますし、温野菜は体を温めてくれます。それぞれの食材の特性を考え、バランス良く食べる事が食養生のポイントです。



老化を防いで今年も元気に！

『腎』の弱りチェック！

耳鳴りがする
聴力が落ちてきた

耳

記憶力、判断力の低下

脳

毛が抜ける
毛髪にツヤが無い

髪

歯がぐらつく、抜ける
骨折しやすい

骨

腎

性機能低下

生殖器

トイレが近い
残尿感、尿もれ

膀胱

手足が冷える、
しびれる

心配性、不安感

腰が痛い
腰が曲がってきた

腰



✓ 3つ以上チェックがついた方は、腎が弱っている（腎虚）と思われます。予防と養生でしっかり補腎しておくことをおすすめします！

コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのお薬屋さんです。お薬だけでなく、健康増進・未病・予防分野に真剣に取り組んでいます。一生健康で、元気に生き生きと暮らせるために、心を込めてお手伝いします。『いつまでも若々しく、元気で長生き！』を目指しませんか（^^）