



# 筋力マップに役立った漢方！

新型コロナウイルスの影響で外に出たり、活発に活動する機会が減り、少し前から問題になっていのが筋力の衰えです。

高齢者では筋力の衰えから転倒などがケガをして、そのまま寝たきりになるケースもあります。



そして今、筋力がブームになっているのです。健康維持に、たまたま体を引き締めるムキムキマッチョを目指すなど様々です。

そこで今回は、効率的に筋肉を鍛える理想のボディを手に入れるために効果的な漢方や中医学について書いていきます。

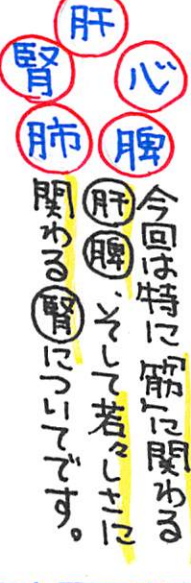
体質や弱いところを知り、対処することは筋力アップだけではなく、病気の予防、元気で長生きにしたい人です。

No. 71

## 一陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終り、春が来る」。悪いことが辛く長く続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私にとって大好きな大切にしている言葉です。

中医学では五臓(肝・心・脾・肺・腎)の働きが正常であることで、元気が体を維持できると考えられています。



肝と筋はとても密接な関係があり、肝の働きが弱ると筋に十分な「血」や「栄養」が行きにくくなり、筋力効果が出にくくなります。

### 肝が弱い人の特徴

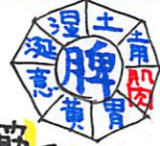
筋肉痛になりやすい。回復しにくい。イライラしやすい。ストレスを感じやすい。痔がある。下腹静脈瘤。たるく疲れやすい。

### 対処法

酸味は肝の働きを良くして体を引き締めます。(摂りすぎは逆効果) 筋力がストレスに耐えられなくなるから、筋力を戻してあげる。無理はしない。逍遙顆粒・三七人參・肝臓分解酵素など。



筋肉がNoと言ったら私はYESと答える。筋肉がNoと言ったら、私はYESと答える。筋肉がNoと言ったら、私はYESと答える。



脾は胃腸など消化器系のことです。弱いと栄養の吸収が悪いので、なかなか筋肉がつかず、痩せたい体型になります。

### 脾が弱い人の特徴

便秘、下痢など胃腸症状が出やすい。内出血しやすい。むくみやすい。など。対処法 腹式呼吸で胃腸を支える。筋力を活性化(下腹が出ている人には効果的) 食事は温かいものを良く噛んで。ウツガが生薬胃腸薬・熟艾ニンニク抽出液・補中益気湯など。

### 対処法

腎は若しなや精力を主として、弱ると「老化」が加速します。筋力効果も出にくくなります。足腰が弱くなったり、疲れやすい。薄毛。白髪。下痢。最近、聴覚・耳鳴り、物忘れなど。無理をするのがかえって、筋力や運動は70%くらいのカンサリマシム。

鹿茸・トコノコヤシ・ハ味地黄丸など。

## 株式会社 ほなみ薬局



ほなみ薬局本店  
●処方せん受付●  
〒034-0037  
青森県十和田市穂並町10-3  
Tel : 0176-23-4546  
Fax : 0176-24-0434  
8:30 ~ 19:00 定休日: 日・祝日



ほなみメディカル  
●ユニバース十和田東店内●  
〒034-0012  
青森県十和田市東一番町4-14  
Tel : 0176-25-4343  
Fax : 0176-25-4343  
9:00 ~ 20:00 年中無休

