

ほなみ薬局
一陽来復通信



秋は自律神経の季節

秋は気候が穏やかになり過ごしやすく、食べ物も美味しく楽しい季節。四季の中で秋が一番好きという方も多いのでは。

しかし、秋はなんとなく気分が落ち込む、悲しい寂しい気持ちになって落ち着かないという方もいます。秋は季節の変わり目、実は自律神経も交感神経優位から副交感神経優位に変わる時期なのです。

この切り替えが上手くいかないと、気持ちに不安定になり、様々な精神的症状が表れます。ストレスが自律神経にダメージを与えて

No. 96

一陽来復 中国最古の古典「易経」に書かれています。「悪いことや辛いことが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。明けぬ夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっています。適切な養生をすることで回復する方向に向かってくることが出来るのです。「一陽来復」は秋のこも好きで大切にしている言葉です。



美味し秋！
私の魂は秋が恋しくて、
おりきし私が鳥なり
連続した秋を求めて
比喩を飛ばさず回る季節
インギンスの作家

「平気」という人と「ダメだ」という人の違いは「ストレス対応能力の差」です。

ストレス対応能力アップ

① **噛む**と**ストレス対応能力アップ**

噛むという筋肉の動きと刺激が心理的ストレス解消に役立ちます。固いものを良く噛むことが大事です。



② **野菜類で情緒安定**

特に温野菜・海藻のビタミン・ミネラルが情緒安定に役立ちます。



③ **苦味**に**ストレス解消作用**

コーレール、スパイスなど。特にスパイスを有効に料理に使うと良いです。



④ **酸味**に**ストレス緩和作用**

酸味のもつ爽快さの効用の1つはストレスを和らげる作用です。また酸味は消化を促し、気分を爽やかにします。ストレスに悩む体からの悲鳴が聞こえてくるのを...



⑤ **笑う**門に**福来たる**

落語を聞く前と後ではストレスホルモンの量が減少することが分かっています。ストレス解消に役立ちます。また笑うと呼吸も大きくなり、脳血流も良くなり、脳が活性化します。ですので、深呼吸やカラオケで歌うのも同じような効果を得ることが出来ます。

どうしても無理！ そんな余裕がない！ という方には**ストレスセルフ自律神経**に**漢方薬**などもあるので、その時はお気軽に御相談下さい。

適度なストレスは人生をたくましく生きていくためのスパイスとされていきます。ストレスを避けるだけではかえってストレス対能力を高めていくことが大事です。子どもは風の子、かわい子には嫁をさせず、と昔から言われていますが、これこそストレス対能力を鍛えることなのです。大事であること、これを示すことで、**薬剤師ニハトハ郎**

健康相談からのおつきあい

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：日曜・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

1970年開局
株式会社 ほなみ薬局
元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店
・キヨロオレンゼリス
・元元糖
・増量当帰