



【4、5月のお休みについて】

日曜、祝日、5月25(木) (講習会参加のため)

★ゴールデンウィークのお休み

4月29日(土)~30日(日)、5月3日(水)~5日(金)



★ご来店が難しい方は、お送りすることも可能です。お気軽に連絡ください！（1万円以上は送料無料です！）

店長 ニコの【二葉堂 徒然日記】 さがえ ふたこ 寒河江 二子

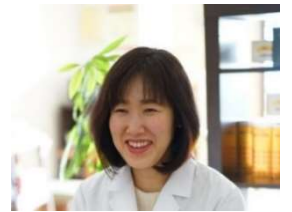
みなさん、こんにちは！この時期になると毎年書いていますが、

“二葉堂”は4月20日で、丸6年を迎えます！！

ここまで続けてこられたのも、ご来店くださる皆さまのおかげです。

心より感謝申し上げます。

今回は店舗の2回目の契約更新や店舗販売業務の更新などもあり、私も初心に戻った感じがしています。開店当初の気持ちを忘れずに、日々の仕事を丁寧に行っていきたいと思っております。そしてさらに皆様のお役に立てるように、頑張っていきたいです！今後どうぞよろしくお願いいたします。



先月頭に、私の“愛用ノートパソコン”の電源が急に入らなくなってしまいました！！慌てて修理に出し、基盤の交換をしてもらい戻ってきたのですが…

何とその日の午後に、また電源が入らなくなってしまったのです！！（°Д°）うそーん！！

再度修理に出し、今度はバッテリー交換をして戻ってきたのですが…1日後にまた電源が入らなくなり…(涙)仕方がないので、泣く泣く新しいパソコンを買いました。こちら心機一転(?)頑張ります！

オノさんの【二葉堂 スタッフ日記】 おの まさこ 小野 雅子

みなさま、こんにちは。私はリフレクソロジー（英国式足裏マッサージ）へ行くのが好きなのですが、このところなかなか行く機会がない為、自宅に足つぼを刺激するマットを買いました。

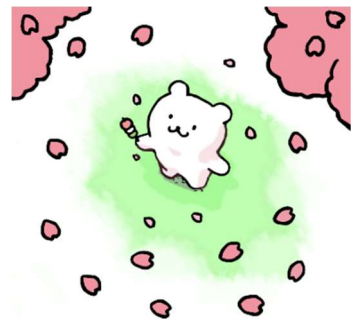
どんなマットかざっくり説明すると、キッチンマットのように細長いマットの上に3cmほどのプラスチックの突起物がいっぱい散りばめられたものです。テレビ朝日の「アメトーーク」という番組の中でお笑い芸人がこのマットの上を歩いたことがあったのですが、乗った瞬間に激痛でまともに歩けなかったのです。テレビ的にオーバーにリアクションとったのだらうと思っていましたが、いざ自分が歩こうとしたら・・・「痛——い！！無理、無理！」痛いというレベルを超えて拷問です。不健康だと痛いらしいので、私は超不健康（´；ω；）ウゥ

あまりの痛さにお蔵入りしかけています。ちなみに米倉涼子は全く痛くないと平然と歩いていました。

毎日頑張って歩いて健康体をゲットしなくては！ついでに痩せられる？（//艸//）ムッ



～ “肝” の働きと、春の養生 ～



こんにちは、寒河江です。新年度を迎えましたが、お元気にお過ごしでしょうか？
暖かくなってウキウキする反面、春はいつも調子を崩す…という方も多いですね。

春は冬眠から目覚めて、動物も植物も活発に動き出す季節です。新陳代謝がどんどん上がっていく時期で、冬にたまった老廃物を排出しようとする時期でもあります。気候的には風がビュービュー吹き、寒暖の差が大きく、人はその急激な変化についていけず、調子を崩すことも多いようです。そのうえ、進学、卒業、就職、転勤などの変化も大きい時期ですから、緊張や気疲れなどで精神的な疲れもたまりやすいですね。

中医学では、春は“自律神経と関わりの深い臓器”である“肝”と関係が深く、情緒が不安定になりやすい時期でもあるのですね。“肝”は五行でいうと“木”の性質を持ちます。木は枝葉をのびのびと伸ばしていきますよね。“肝”も同じで、のびのびとしていることを好む臓器なのです。それが、忙しさやストレスなど様々な理由で負荷がかかると、“肝”の重要な働きである「身体全体に“気”をめぐるせ、気持ちをのびのびさせる」ということができなくなってしまいます。

すると気が滞って、気分がイライラする、鬱々してやる気がでなくなる、頭痛、肩こり、おなかが張る、ガスやげっぷが出る、のどが詰まる…などの不快な症状が出たりします。

「五行の色体表」でいうと“肝”と関係のあるグループは下記になります。

五行	五臓	六腑	五色	五竅	五志	五主	五味	五季
木	肝	胆	青	目	怒	筋	酸	春



“肝”は“血”を貯蔵しているところでもあるため、血が不足すると働きが悪くなります。血が不足すると、肝のグループである「目や筋」を養うことができず、目が疲れたりかすんだり、筋肉がこわばりやすくなったりします。血は常に充実させておきましょうね！（血は夜に作られるので夜更かしは禁物！目の使い過ぎも注意！）

肝の気をめぐらせてのびのびさせるには、[逍遙散\(しょうようさん\)](#)、[フラワーリン](#)などがおすすめです。のぼせる感じが強いときは[加味逍遙散\(かみしょうようさん\)](#)、イライラが強いときは[抑肝散\(よくかんさん\)](#)などを使うことも。肝臓のデトックスには、[木鶏丹\(もっけいたん\)](#)がおすすめです！緊張などの気持ちを落ち着けるには、[牛黄清心元\(ごおうせいしんげん\)](#)や[敬震丹\(けいしんたん\)](#)も活用してみてください。

食養生では、香りのよいもの（[かんきつ類や香味野菜、紫蘇、ミント](#)など）が、滞った気をめぐらせてくれます。また、旬のほろ苦い食材（[菜の花や、ふきのとう、たらの芽などの山菜](#)）は、冬にたまった老廃物を出す手助けをしてくれます。旬のものは、その時の身体に必要なものなのでしょうね^^

私は子供の頃、クラス替えなどの環境変化が苦手で、この季節はいつも憂鬱でしたね。その時に漢方を知っていたら、新しい環境にもう少し早く慣れることができたかも…(^-^); ぜひ、皆さまはご活用くださいね^^



漢方の二葉堂



(044)813-6170

営業日：(月～土) 9:00～19:00 定休日：日曜日、祝日

メール：info@kanpou-futabadou.com ブログ：http://ameblo.jp/kanpou-futabadou.com