

★今年の夏は暑すぎる… だから漢方でパワーアップ★
「夏バテ」に負けるなキャンペーン!

★夏バテ&秋バテの特効薬「麦味参顆粒」
 ★麦味参顆粒との併用で心身ともに元気になる「敬震丹」

◆期間：2017年8月1日(火)～30日(水)まで

◆内容：「^{ばくみさん}麦味参顆粒(60包)」ご購入の皆さま全員に
 「^{けいしんたん}敬震丹」5粒(1000円相当)をプレゼント!



とにかく早めの漢方対策を!
【麦味参顆粒&敬震丹】で
 心身ともに疲れ知らずに!



★三浦半島のおすすめスポット

◆パン屋「ザクロ」(ハイランド)
 横須賀で有名なパン屋さん。駅から遠く住宅街にあるので車でないと行きにくいかもしれませんが、私の好物はサンドイッチ「タンドリーチキン&タマトマト」。ボリューム満点、「これ一つでお腹いっぱいになります。たまにテパートの物産展などにも出店しています。あっ、思い出したらヨダシが出てきてしまいました(笑)」



◆とんかつ「しょうざん」(葉山)
 全国ネットのテレビで「迷っても食べたい名店」として放送されたことのある「とんかつ」の美味しいお店です。お店は看板もなく、建物の2階にひっそりと佇んでいます。しかし、ランチでは12時半頃に行っても品切れで食べられないこともあります。ちなみに私はロースカツ定食が好物★その他にも、ミックスフライ定食も人気。価格もビックリするくらい安価で、とにかく「美味しい」の一言に尽きます♥必ず早めに到着してくださいね!



～こえん堂店主のひとり言～

◆いや～、今年の夏はアツいですね～。毎日気温が30度以上ですので、体力的にも精神的にも「夏バテ」している方がとても多いです。クーラーでキンキンに冷えてしまっている女性の方もこれまた多いですね。また、外は暑過ぎるけど、建物の中は寒過ぎるという両極端な温度変化で自律神経のバランスが乱れてしまいませんか?「何かいつもと体調が違う」と感じたら、【自律神経の乱れ】を疑ってみることも大切です。いずれにせよ、放っておくと治るまでに時間がかかってしまいます。とにかく早め早めにご相談くださいね!
 ◆漢方相談は「ご予約」していただいた方を優先しています。これは、できる限り来店される方をお待たせしないようにするためです。お手数ですが、ご協力の程宜しく願いいたします。
 ◆当店で一度ご相談された方に漢方薬・健康食品などの**郵送**も承っています。代金は、銀行振り込み(当店指定銀行)でお願いしています。当日発送のご依頼は出来る限り午前中にお願ひします。なお、**総額1万円以上で送料は「無料」**です。詳細は当店店主にお聞きください。



「完璧な健康を求め始めると、不健康感を抱くばかり。いつまでたっても健康にはなれません。」
 105歳で亡くなられた聖路加国際病院名誉院長だった日野原重明先生の言葉。ホント、その通りですよ～!

★「運動」はどのくらいしたら良いのか?

◆東京都健康長寿医療センター研究所から「運動」と「健康」に関する大規模な研究結果(5千人、17年間)が発表されました。以前から「歩くことは健康に良い」と言われていましたが、実際のどのくらいの量・質が良いのでしょうか?
 ◆「量」に関しては、1日8000歩が目安となるようです。それ以上歩いて健康増進や病気の予防にはそれほど効果がないとの結果が出ました。
 ◆「質」に関しては、中強度の運動が最も効果的だそうです。楽でもなく苦しくもない運動といえたい理想できますよね。運動強度を表す「メッツ」という単位があります。安静にしている状態の酸素消費量を1メッツとして、その何倍のエネルギーを消費するかを表した尺度です。
 「中強度」というと、3〜5メッツだそうので、やや重い家事・早歩き・ハイキング(山歩き)が当てはまります。逆に言えば、マラソンやテニスなどをやりすぎしてしまうと過負荷になるということですよ。
 ◆もともと、これはある程度「健康な成人」を対象とした研究ですので、年齢や病気の有無などで調整は必要となるでしょう。ただ、現代人はほとんどの人が「運動不足」ですから、意識して運動をすることが必要となって来るでしょう。例えば、エレベーターやエスカレーターでなく階段を使う、歩きでの外出時はちょっと遠回りをする、近所は車や自転車ではなく歩いていくなど、ちょっとした工夫はいくらでも出来ます。
 ◆「今日は○○だから明日からやろう」と言い訳をせず、今日からトライしてください。あなたの健康のためです!

