

★秋冬を迎える前にアンチエイジング開始!★
 けいぎょくこう きりくせん
瓊玉膏&亀鹿仙 キャンペーン!

さあ、早めの対策で「健康」をゲット!!
 今なら大人気の高級青汁「プログリーン」をプレゼント!!

- ◆期間：2017年9月6日(水)～22日(金)まで
- ◆内容：瓊玉膏(300g)、亀鹿仙(60包)ご購入の皆さま全員にプログリーン10包(1300円相当)をプレゼント!



とにかく早めの漢方対策を!
【瓊玉膏】や**【亀鹿仙】**で
 いつまでも若々しい身体を!

★「睡眠時間」はむのむららが良いのか...

◆これよく聞かれる質問です。もちろん、個人差が大きいので一概に「〇〇時間」とは言えませんが、アメリカで睡眠に関する面白い研究があります。

◆ペンシルバニア大学とワシントン州立大学での研究ですが、1日平均7〜8時間睡眠をとる健康な男女についてグループ分けして、4・6・8時間とそれぞれ睡眠時間をもって生活してもらったところ...「4・6時間睡眠グループ」は日を追うごとに身体機能が低下したそうです。

◆最も能力低下が著しかったのは当然「4時間グループ」でしたが、「6時間グループ」についても1週間経過すると、1日中睡眠に襲われながら過ごし、2週間後には、2日間徹夜したグループと同じレベルまでパフォーマンスが低下したそうです。

◆これは、睡眠不足は蓄積されることを意味しています。そして、能力の低下に関して、自分では気づくことができないということも分かったそうです。考えてみれば、とても恐ろしいことですよ...

◆また、「8時間睡眠グループ」では実験の行われた2週間で認知機能、注意力、運動神経の全てにおいて低下しなかったということでした。

◆結果から、必ずしも8時間睡眠がベストであるとは言い切れませんが、少なくとも7時間以上の睡眠がベターであることは数多くの研究からわかっています。

◆睡眠時間だけでなく、睡眠の質もとても大切です。また、年齢を重ねると「睡眠力」が低下し、長時間寝ていられないことも間々あります。困ったことがあればご相談ください。

★三浦半島のおすすめスポット

◆そば屋「松喜庵」(葉山)

葉山にはたくさん美味しい蕎麦屋さんがありますが、このお店は昔ながらの店構えですが、コスパ抜群なんです。1000円ほどで美味しい天ぷらそばなど、ほとんどのセットが食べられる有名店。昼時はかなり混雑しますが、ちよっと時間をずらせばゆっくりに食べられます。迷ったらココへ〜!



◆寿司「田舎鮎本陣」(茅ヶ崎)

三浦半島ではないのですが、おススメなので特別に!茅ヶ崎の住宅街にあるちよっと大きめのお寿司屋さん。何といてもネタがデカくて、美味しい♪特にマグロは一頭買いしているの、安くて美味しくて毎日でも食べたいくらいです。先日は上寿司(1900円)を↓海老汁、茶わん蒸しがついてこの価格があり得ません!ちよっと遠いですが、足を延ばして行く価値はありますよ〜♥



〜こえん堂店主のひとり言〜

- ◆今年の夏はホントに「変」な天候でしたね…。7月は猛暑が続いて、梅雨明けしたとたんに雨ばかり。体調を崩した方が本当に多かったです。皆さんも毎日の生活習慣を再度見直して、体調管理を十分にしてくださいね!!
- ◆10月中旬に漢方の本場である中国の大学病院に短期研修(不妊症・婦人科系疾患)に行ってきます。私は総勢45名の研修団の団長としての参加ですので、気合が入っています。日程などの詳細は次号にてお知らせします。
- ◆9月16日(土)〜18日(月)迄、漢方の学会で大阪に行ってきます。理事としての参加ですので忙しいですが、勉強もしっかりしてきます。という訳で、16日(土)は午後1時迄の営業となります。どうぞご了承ください。
- ◆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**垂送**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います。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。

サッカー「ロシアワールドカップ」出場決定!
 若い選手の活躍が楽しみですね〜♪