



こまったときの



薬局 学園ファーマシー

お役に立ちます。



❄️ 薬局学園ファーマシーでお話しませんか？

おかげさまで32周年(昭和60年8月開局)

開局当初より病気や症状の根本原因を一緒に考え、
元気になるためのお手伝いをさせて頂いてきました。

その為にも僕方も続けて勉強してきました。

無料でカウンセリングを承りますので一度ゆっくりお話しませんか？

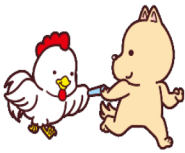
お電話でのご相談もしております。

病気を治すのは自分自身です。どんなに歳を重ねても自分で治す力、自然治癒力を備えています。その力を応援する天然由来のものをオススメしています。

病気=不幸ではない。

病気は気付きのチャンスです。今までの生活を見直すキッカケになるのです。

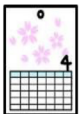
ツライときこそ前向きに笑顔!!ができるようにどうぞご相談下さい。



相談日
火曜 午後
水曜 午前
土曜

冬季キャンペーンは12月28日(木)まで！是非この機会をお見逃しなく！

- あなたの健康を応援するために、5,000円以上お買い上げ頂いた方には、お得な**薬局商品券**を差上げます。
- 好評のカレンダーは**2000円以上** お買い上げの方に差上げております。ご来店お待ち申し上げます。(数に限りがございますので、お早目におこし下さいませ)
(年内は30日午前中まで、新年は4日より営業致しております。)
- また更に、立川電解カルシウム1本につき**通常の2倍のカルシウム健康カード**(10枚でカルシウム1本プレゼント)を差上げます！



スタッフ一同お待ち申し上げます



スタッフのつぶやき…今回は『鍋物語』で



自然療法・漢方療法の
ヘルスデザイナー
より元気に美しく！

学園ファーマシー

〒187-0045 東京都小平市学園西町2-18-4

Tel 042-345-9000

営業時間：8：30～19：00

定休日：日曜・祝日

駐車場あります



29年9月14日 軽井沢にて

ごみし
五味子実地見学

こんなかわいい赤い実が漢方材料として使う時は黒くなり、味は酸っぱい！
でもこれが効くのです。



五味子効能：咳を治し、小便を整え、頭がぼーっとしたり、重かったりにもよい。耳鳴りにも効果あり。

「新古方薬囊」より

29年10月22日 救心製薬研修会 於箱根

皆様の食事は如何でしょうか？

皆様の身体は食べるもの、口に入れるものによって出来上がっています。このところ糖質制限MEC食など話題をお届けしてまいりましたが、ここでもう一度原点に戻ってビタミン、ミネラル不足の勉強をしてきましたのでお伝えしたいと思います。

世の中お惣菜がどこにでもあるような時代になってきました。忙しい時には楽をしても良いような気持ちになります。ところがタンパク質、カロリーは充分でも、ミネラルが不足していて私達、そして子供の心まで脅かされつつあるのだそうです。

添加物少なく、国産野菜を使用して、安心と思っても水煮した後のゆで汁がゆでこぼされてミネラルは排水溝に流されています。

水煮食品の増加

→よく洗ってあり、煮たあとのミネラルが入っているゆで汁が流されている！



精製食品の増加

→白米・精白小麦粉・上白糖・精製塩・精製油・・・

これらは、ミネラルは不純物として排除されている！

リン酸塩使用増加

→食事中的ミネラルと結合！ミネラルの吸収を阻害！

カット野菜

→よく洗ってあるのでミネラルが洗い流されている！

こうしてミネラルは私たちの口に入る前に排水溝に流されてしまっているそうです。やはり手作りで野菜のミネラルをしっかり身体に取り込みましょう！リン酸塩は、毒性はないとされていますが、食事中的ミネラルと結合し、身体を素通りし、ミネラルの吸収を阻害してしまいます。そのためミネラルの摂取量がほとんどゼロになってしまいます。リン酸塩はなるべく使用していない食品を使うと共に、なくなったミネラルを補うべく煮干し・昆布の出汁を使ったり、ナッツ、丸ごと調理、食事中的飲物はタンニンのないほうじ茶などにしたり、工夫してみましょ。調理は蒸すなどして、煮る時は、煮汁は捨てないようにミネラルを大切にとることが大切だと納得しました。



ベトナム研修旅行

H29.10.8~11

漢方の仲間でベトナムへ行ってきました。



時差は2時間、羽田から5時間あまりでホーチミンに到着。若者と一緒で2泊4日、つまり夜中に出発して朝早く帰ってくるのです。強行軍でしたが、何とか異文化での漢方事情を学び楽しむことができました。ベトナムは中国からの「華僑」の方が多いので、漢方が盛んのようにです。生薬のお店もたくさんあり、大きな袋にはいった生薬でいっぱい！さすが高級品のベトナム桂枝（我が薬局でも使っています。）も店頭に並んでいました！日本では甘味料に使うラカントがたくさん！



広い市場に行くと果物が豊富に並んでいました。釈迦頭、ライチ、果物の王様ドリアン、果物の女王マンゴスチン、ザボン、ドラゴンフルーツ、マンゴー、パパイヤ、パイナップル…衛生状態が悪いのでその場で切ってもらったものを皆でわけて味見しました。

漢方ミュージアム博物館も古い古い立派な彫刻の建物で、圧倒されました。2カ所見学しました。戦争博物館があり、長い長い戦争の歴史、枯葉剤による悲劇など、民族の苦しい歴史がつづってありました。中国とフランスによる植民地があわせて140年。

そしてベトナム戦争20年。そのあと独立。南部の都市サイゴンが北部リーダーの名前のホーチミンになったのですが違和感はなく、皆が尊敬している人だそうです。韓国とはまた違った南北関係のようです。

メコンツアーにも参加しました。メコン川にある大きな中州の裕福なお宅に沢山の果物の樹があり、メコンデルタの豊かさを感じました。ココナッツ製品、器用な手作り製品にも出会いました。食べ物は野菜（パクチー含めて）も豊富。

お肉も、生春巻きなどがあり、口に合ったものがありました。

今まであまり関係のなかったベトナムが身近な親しい国になりました。

お出かけなさってはいかがですか？



2017.11.27 薬局内研修 セルメディカ(株)「セルゲン」より

以前からガンなどにフコイダンが良いと言われていました。でも、私共には遠い存在でした。それが、それよりも良いものが学園ファーマシーにやってきました！それは昆布などの褐藻類のヌルヌル成分を取り除いてさらに残った茎の中から取り出したごく微量の**成分がフコキサンチン**というものです。稀少成分なので金の10倍の高値成分だそうです。

ガンに良いと言われて扱いはじめたのですが、それだけではなく**目**にも良し、**痛み**に良し、**炎症**に良し！そして、**美容**にも良し！でした。飲む美容薬なのです。お肌は内臓の鏡と言われますが、内面から変えてくれるようです。何かお困りのことがありましたら、まずは学園ファーマシーにお尋ねください。お役に立つ事お伝えできればと思います。



M. M

★パワーダウンして疲れやすい方に！

★更年期の方に！

★頭の疲れのある方に！

「セルゲン」にはコエンザイム Q10、 γ -オリザノール、フコキサンチンなどが含まれています。

コエンザイム Q10、これが足りないと元気がなくなります。(体の中で ATP というエネルギーがミトコンドリアから作られるのに補酵素コエンザイム Q10 が必要)

γ -オリザノールは更年期に伴う症状、頭の疲れを緩和します。(お米の胚芽部分に含まれる特有の成分で脂質のバランスを整え更年期症状を緩和し、自律神経の材料になるため自律神経の乱れを整える)

フコキサンチンは炎症、痛みなどを緩和します。(アカモク、わかめ、昆布、ひじきなどに含まれ抗炎症作用で痛みやストレスを軽減する) なお炎症、ストレスなどひどい方はフコキサンチンの含有量がさらに多い「**アポノイド α** 」「**プロドメイン**」がオススメです。



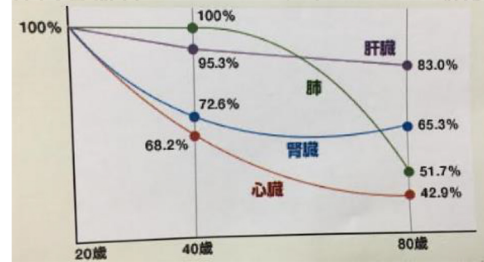
成分フコキサンチンは国立大学での研究データもあり、医師の間でも使われていて信頼度が高いと感じました。例えば、**加齢黄斑変性症**で物が歪んで見えたり視力が低下する現象は、新生血管が悪さしているのですが、フコキサンチンの成分服用で良い結果がでているようです。また長引く**身体の痛み**は、もやもや新生血管によることが多々あるのですが、これも服用して、早くに効果が出たりするのにはビックリです。例えば痛みで階段を上げられなかった人が服用して、次の日には上げられるようになったのです。

一番驚いたのは、とても難しい「子宮頸部すりガラス細胞ガン」や「スキルス性胃ガン」の方に良かったという話も聞きました。その後も良好で、痛い思いをしなくても服用するだけで良い方向へいくのです。

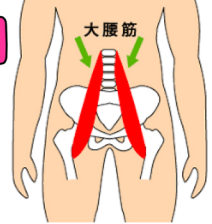
信頼できるデータを学べたことは、とても貴重な時間でした。



体内各器官でのコエンザイム Q10 の減少



10歳若返るための5つの運動



何もないところでつまずいてしまう・・・それは明らかな老化現象です。

実は40代、50代でも寝たきり予備軍は沢山！！

人間の直立歩行を成し遂げた筋肉、^{だいようきん}大腰筋が健康のあらゆる鍵を握っています。

大腰筋を鍛えて健康寿命を延ばしましょう！！

(※心臓病・高血圧・糖尿病など持病があり治療中の方や服薬中の方は筋トレをしていいかどうかを

事前にかかりつけの医師に相談して下さい。体調がわるい時は休んでください。高齢の方は無理をしないよう！)



まずは下半身の筋力チェック

椅子に座ったり、立ったりを繰り返して、体力レベルを見ていきます。

そう簡単にはずれたりしない椅子を用意して下さい。

肩幅くらいに足を開いて椅子の前にまっすぐ立ちます。

両手は胸の前で交差させ、座ったり立ったりを繰り返しま
10回を何秒で出来るかのテストです。

出来た秒数によって自分が今何級なのかが分かります。

どの年代も10秒前後ですが、筋肉量が減ってきていると
倍以上時間がかかる人がいるかもしれません。

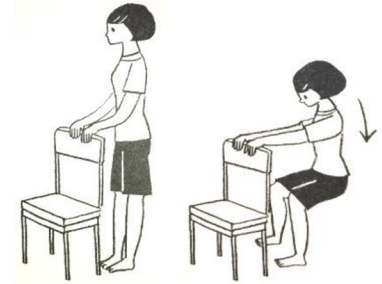
年齢 (歳)	男性			女性		
	上級	中級	初級	上級	中級	初級
20-39	~6	7~9	10~	~7	8~9	10~
40-49	~7	8~10	11~	~7	8~10	11~
50-59	~7	8~12	13~	~7	8~12	13~
60-69	~8	9~13	14~	~8	9~16	17~
70-	~9	10~17	18~	~10	11~20	21~

がっかりする必要はありません。**筋肉は何歳になってもトレーニングで鍛えられます！**

それでは筋トレメニュー5つを紹介します。

それぞれのメニューは『初級』『中級』『上級』のレベルごとに回数異なるので

それを目安に行うようにしてください。



①つかまりスクワット【下半身の筋肉鍛える】

椅子の背につかまると動作が安定しますし、転倒を防げます。

両足を肩幅まで広げまっすぐ立ち、ゆっくり膝の高さ位まで腰を沈ませます。

その後ゆっくり元の姿勢に戻ります。

ポイント
 ひざ頭がつま先よりも前にでないように！（ひざ関節を痛めます）
 両ひざと両つま先を正面に向ける！
 無理に深く曲げない！（ひざの関節に大きな負担がかかります）

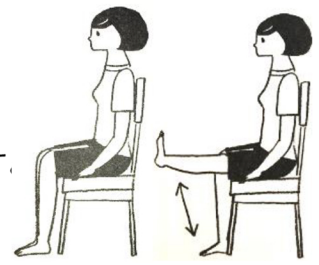
初級	10回
中級	20回
上級	30回

②座ってひざ伸ばし【太ももの前側の筋肉を鍛える】

椅子に安定するように腰かけ、背筋をまっすぐ伸ばし、両手は座面をつかみます。

片方の足を上げ、ひざをゆっくりピンと伸ばしていくのです。

この動作を左右交互に行うようにしてください。



ポイント
 ゆっくり行くとより筋肉をつかう！
 ひざを伸ばし少しキープするとよい！

初級	左右	10回
中級	左右	20回
上級	左右	30回

③座って太もも上げ【腹筋と大腰筋の両方を鍛える】

椅子に安定するように座り、両手で座面をつかみます。

片方のひざを引き上げると同時に上体をかがめて、ひざを胸へ引きつけます。

背中が丸まっても構わないので、ひざ頭が顔に近づくくらい大きく足を上げます。

片方の足を5回あげたら、反対の足を5回と行うようにしてください。



右5回+左5回=1セット

ポイント

腹筋を意識する！

スローモーションでやると効果的！

初級 1 セッ

ト

中級 2 セッ

④足の前後運動【大腰筋を鍛える】

片手で椅子につかまります。

片方の足のひざを曲げ、前へグイッと大きく引き上げます。

これ以上上がらないところまで来たら足を下げつつ大きく後ろへ引いていきます。

足を後ろへ引いた際は、ひざを伸ばし、かかとをつけ、

ふくらはぎの後ろや、アキレス腱を伸ばします。



右5回+左5回=1セット

ポイント

かかとで大きな円を描くつもりで！

自転車こぎの「逆回し」のイメージで！

股関節の回転を意識！

初級 1 セッ

ト

中級 2 セッ

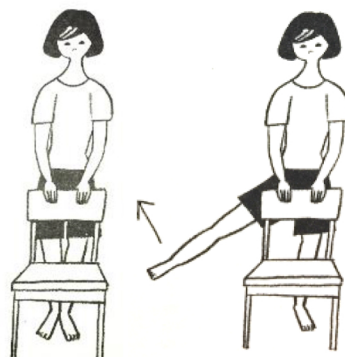
⑤足の左右運動【太ももの横からお尻までを鍛える】

椅子に捕まり、背筋を伸ばしまっすぐ立ちます。

片方の足を真横にゆっくり上げます。

上げるところまで上げたら、ゆっくり下ろします。

上体はまっすぐのままをキープして下さい。



右5回+左5回=1セット

ポイント

高く上げるよりも真横に上げるという意識を！

ゆっくり呼吸をすること！

スローモーションでやると効果的！

初級 1 セッ

ト

中級 2 セッ

皆さんに知っておいていただきたいこと

筋トレは一回にまとめて行わなくても大丈夫です。むしろ数回に分けて行った方が良いでしょう。ながら運動でも結構です。その人その人の毎日の生活リズムに合わせて筋トレを組み込めば忙しい人や、意志の弱い人でも続けていけるのではないのでしょうか。1日という限られた時間をうまく使って実践してみるようにしてください。

また、5つのトレーニングは、必ずしも5種類全部やる必要はありません。

1～2種類かけても問題ありません。3分の筋トレを1日の中のどこかの時間で3回行うと考えていただければ、とてもハードルが低く感じられるのではないのでしょうか。週に何回この筋トレを行えばいいかについては、週3日～5日です。週のうち2日は休んでも大丈夫です。

何年何十年と長きにわたって続けていくことが出来れば、若さと健康を身にまもっていくことが出来るのです！



姿勢教室を学んで…



11月18日健康運動指導士の佐藤明子さんによる「姿勢教室」を開催いたしました。

実物大の骨を並べて見せてもらいました。

人の骨は200ヶとちょっとだそうです。(筋肉は600ヶ位とか…両手首先、両足首先で100ヶ位)ひとつひとつ全部違った形で効率よく動けるようになっていて、長い長い(700万年位)時間の経過で出来上がってきたのだろう。

それから毎日、人は10~15分で体勢を変えないと固まるのだそうです。人それぞれ癖があって、いつの間にかそれが痛みにつながってくるのだろう。早めにゆがみを見つけたいです。その為にも次回の教室が待たれる…。



M. M

先生の骨のお話を聞いた後、目を閉じて両手を大きく振りその場で足踏み！目を開けて自分の立ち位置にガクゼン!!前に50cm以上、体は右45度を向いていました。

猫背や左足の外反母趾は気にはなっていました、見て見ぬふりをしていたこと反省しました。

日々直そうと意識しながら生活していかないと、

老後の生活がどうなっているか…。

「正しい姿勢」大事です。



M. S



人体骨格模型の骨を「可愛くないですかあ〜？」とおっしゃる先生とその姿勢教室は、模型の骨の一つ一つを見たり触ったり、することで、その後の体操や話もイメージしやすく、楽しく、あっという間でした。数年前、スポーツで足の怪我をしてから、身体のバランスに不安と、立ち方・歩き方も気になっていた、詳しく話も聞けてとてもよかったです。無意識な姿勢がどんなに骨に負担をかけているか…今後も骨をいたわっていきましょうと思います。



F. M

当薬局の3階にて色々な催し物を行っております。

ヨガクラスも好評で第1水曜日の13:30から2クラス毎月行っております。今後も様々な企画をおこなっていきたく思っております。

何かリクエストがありましたらご連絡下さい!!



★アロマのコーナーできました!★

アロマには
一つ一つの香りや成分に意味や効能があります♡
大事なものは…

『100%植物から抽出された、ナチュラルアロマ!』
当薬局では AEAJ 認定の精油を使用しています。

TV や雑誌などでも取り上げられ話題となっている
「脳活フレンドアロマ」は、鼻→脳へ…



嗅神経から、大脳辺縁系
・視床下部に刺激を与え、
記憶に関する”海馬“に働き
かけ”認知症改善“に役立
つとされています。



アロマを嗅ぐことで、自律
神経・免疫系・内分泌系をも
活性化するそうです!

リラクゼーション、美と健康増進、於いては身体や精
神の不調を改善する…

「自然治癒」の一つとして、今注目を浴びているアロマ!
一度試してみませんか?

♡♡ 期間限定! 今のおすすめはこの2つ ♡♡

① ~アロマの香りの~
ハンドクリーム



*ほっこり暖まるやさしい優しい香り
*傷や炎症、皮膚トラブルにも使用されている
美容オイルと6種のアロマをブレンド
*全身ケアにもお使いいただけます



② よ〜く、振ってから…シュッシュュッ!

★ウイルスなどの感染予防に!
★衣類やマスクにも…
★玄関などルームスプレーとして!



アロマの
抗ウイルススプレー



★さわやかな香りで鼻もスッキリ!



薬局 学園ファーマシー

TEL: 042-345-9000



タンパク質 アミノ酸スコア

大三栄養素のうち、今回は多めに摂っていただきたいタンパク質についてお話ししたいと思います。

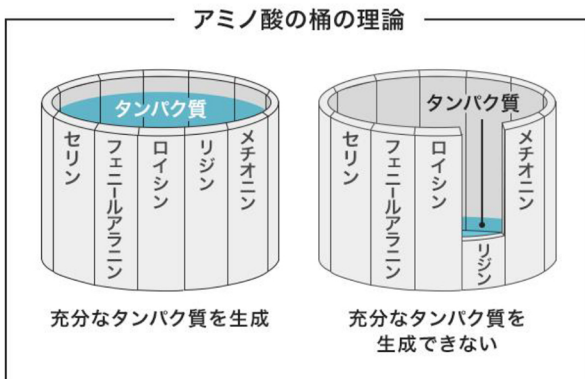
どのようにタンパク質を摂取すればよいでしょう。
良質のタンパク質を表すのにアミノ酸スコアがあります。

アミノ酸スコアとは食品中の必須アミノ酸の含有比率を

評価するための数値です。

タンパク質は20種類のアミノ酸からできていて、そのうちの9種類は体内で作ることができないため、食事でする必要があります。それが「必須アミノ酸」です。

アミノ酸スコアはよく9枚の板からできた桶でたとえられます。板の高さが1枚でも低いと水はその位置でこぼれます。どの板も十分な高さがあり、その高さもそろっていれば水はこぼれません。つまり、食事でするタンパク質がすべて無駄なく利用できることを意味します。これが良質のタンパク質です。アミノ酸スコア100が最高値となります。そして、手に入りやすいタンパク質がMeat、Egg、Cheeseとなるわけです。



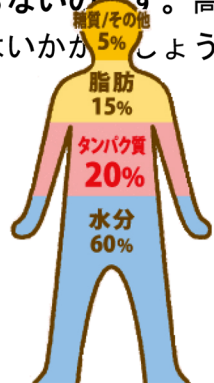
ガン細胞についてお話いたします。

炎症サイトカインにより集められた血液中から、大量の糖質とタンパク質を取り込み成長します。ガンになると痩せてしまうのはそのためです。体力や免疫力などを保つためにも、ガン患者の方は通常の

1.5倍のタンパク質を摂取する必要があります。しかし、ガン細胞が増殖するのにタンパク質を必要と

することから、糖質と同じく、タンパク質もガンを促進する栄養なので避けるべきではないかと思われるかもしれませんが、たしかにガン細胞は血液中に含まれるたんぱく質を取り込み成長しますが、血液中のタンパク質は一定の濃度を保つように管理されていますから、食事からのタンパク質とは関係ありません。タンパク質を多く摂取しても糖質を制限していればガンを促進することにはならないのです。高タンパク質食品中で多くの人が食べやすい卵をアミノ酸スコア100食品として

はいかがでしょうか？



米・穀物	魚介類	肉類	アミノ酸スコア
精白米	65	あじ	100
玄米	68	あなご	100
ビーフ	62	あまだい	100
食パン	44	あゆ	100
小麦粉[薄力粉]	44	いわし	100
小麦粉[強力粉]	38	かじき	100
そうめん	41	かつお	100
うどん[生]	41	かれい	100
コーンフレーク	16	かつお節	100
ナッツ類		きす	100
栗	64	きんめだい	100
アーモンド	50	さけ	100
落花生	62	たら	100
ごま	50	にしん	100
くるみ	44	はち	100
豆腐		ぶり	100
枝豆	92	ふぐ	100
おから	91	うに	82
豆乳	86	かまぼこ	100
		鶏肉	100
		鶏レバー	100
		豚肉	100
		豚レバー	100
		馬肉	100
		山羊肉	100
		ロースハム	100
		ベーコン	95
		卵・乳製品	
		牛乳	100
		鶏卵	100
		生クリーム	100
		脱脂粉乳	95
		ヨーグルト	100
		ナチュラルチーズ	92
		野菜	
		ブロッコリー	80
		にら	77
		とうもろこし	74