

2021. 2 月のお便り



寒さの中でも少し春のにおいを感じる今日この頃。散歩の途中で黄色のロウ梅の花を見つけました。自分で言いますが、案外風流なんです(*^_^*) 店内の飾りも時々変えたりしています。気づいて下さる方もいてうれしいことです。最近、中国のお土産で柿そっくりの陶器の置物をふたつ並べてみました。中国語の「柿」と「事」の音が同じで柿ふたつを並べて「事事如意」=諸事意の如し、すべてが思い通りになるというおめでたい置物。穏やかな日常に戻れますようにと願いつつ…。見つけるとご利益あるかも???



新型コロナウイルスの報道が多くなり始めたのが去年の立春の頃。今年の立春は124年ぶりの2月3日、前日2日が節分ですが、新型コロナウイルスのパンデミックの影響で世界中にストレスが充満し、収まる気配がありません。ワクチンが打てたとしても、どんな特效薬よりも**自分の免疫力**を上げることに勝るものはありません。とは言っても、このストレス状態では免疫力下がる要因はすぐ見つけられても、上げるとなると難しい。慢性的なストレス状態が続くとコロナでないのに微熱、疲労倦怠感、うつ症状があらわれやすくなります。気のパワーを充実させること=**胃腸機能を充実**させることが大事。腸内細菌が免疫力に関連し、神経伝達物質を作り出すことで脳のストレス抵抗力を高めます。

でもその前に、ストレス状態は**睡眠に問題**が起きやすくなります。睡眠不足は免疫力の低下に直結します。寝る前には、自律神経のうち活動的・昼間の神経=交感神経を休めて、安らぎ・夜の神経=副交感神経を働かせたいところですが、テレビやスマホは交感神経を刺激し眠りを妨げます。70歳以上のテレビの視聴時間は平均7時間というデータもあります。また夜の筋トレ・ランニングは交感神経を刺激します。子供は成長ホルモンが真夜中に分泌されるため、早寝早起きがよい習慣ですが、高齢になるほど睡眠のホルモンは減って、眠る力が衰えるので、睡眠時間も自然に短くなってきます。睡眠は、時間の長さよりもその質—深さが大切です。たとえ4~6時間の睡眠でもぐっすり、スツキリの目覚めをしたいものです。早めに夜9時ごろ就寝して、午前2時や3時に目が覚めたり、夜中にトイレに起きて眠れないのを不眠症だと思い込んで病気を作ってしまいます。胃腸機能の充実・睡眠にはどちらも漢方で対処することが、からだにやさしい選択です。

駐車場提携のご案内

キョウテク名古屋城東パーキング（店舗斜め向かい）
初回ご相談のお客様に限り1時間駐車料金サービス、
次回より5000円以上購入で1時間駐車料金サービス