

空とぶほうき

2022年 冬号

こんにちは!わたしはマロウ。パパは人間、ママは魔女というハーフの魔女☆相棒の黒猫ミントと一緒に1年に4回、みなさまに"読むクスリ"をお届けします。



簡単!呼吸法でリラックス

ストレス社会とも言われている現代。日々の生活の中で、イライラしたり不安になったり、やる気が出ない、ネガティブ な思考になることはありませんか?

こうした心の乱れは自律神経とも関わりがあります。自律神経は交感神経と副交感神経からなり、シーソーの様に どちらかが優位に切り替わり私たちの健康を保っています。様々な要因により、自律神経の切り替わりがスムーズ にいかないことで自律神経の乱れに繋がります。自律神経と呼吸は連動していて私たちが普段自然にしている呼 吸に意識を向けるだけで心をアクティブにしたりリラックスしたりすることができます。

なんだかやる気が出ない、気分が沈みがち…そんな時は適度な有酸素運動(バランスボールエクササイズ・エアロビクス・水泳・ジョギング等)がおすすめです。身体を動かし適度に酸素を取り込むことで心身をアクティブにする交感神経が優位になり身体を動かすためのエネルギーも作られます。

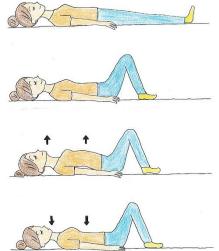
イライラ、焦り、緊張等で心が乱れている時は呼吸が浅くなっている事が多く、深呼吸をすることで心身のリラックス を促す副交感神経を優位にすることができます。深呼吸の他に副交感神経が多く集まる首の後ろと骨盤(腰の辺 り)を連動させて呼吸する「ペルヴィス呼吸法」もおすすめです。

【ペルヴィス呼吸法】

- ①床に仰向けになり、自分の中心を整える。 (眉間、鼻筋、顎、胸と胸の間、臍、恥骨が一直線になるように)
- ②両手は楽なように身体の横に置き、両足は膝を曲げる。
- ③両肩とお尻が床から離れないように注意しながら顎を上に向けお腹に 空気を入れるイメージで鼻からゆっくり大きく息を吸い、背中を反らせる。 ※この時首の後ろと背中がアーチを描くように。
- ④ろうそくの火を優しく吹き消すイメージで口から細く長く息を吐きながら
 - ③で作った首の後ろと背中のアーチをつぶすようにして②の仰向けの体勢に戻る。
- ⑤何回か繰り返し行う。

心の健康は生活にも大きく影響し、心の健康=身体の健康でもあります。心身共に健康を心掛けていきたいですね。他にも西尾薬局ならではのアロマテラピーやハーブを使った心を元気にする方法を中面に掲載しているので参考にしてみてください。

西尾薬局フローラメディカでは、適度な有酸素運動ができるバランスボール教室も開講しています。 運動不足解消・気分転換に弾んでみませんか?詳しくは西尾薬局ホームページをご覧ください。 **イ**



心のもやもやをスッキリさせるおすすめレシピ

【イライラ】

おすすめのハーブ

レモンバーベナ:緊張を和らげ、気持ちを穏やかにします。

おすすめのアロマテラピー

ネロリ:甘さと苦みをもつフローラルな香りです。心身をリラックスさせてくれます。

おすすめのバッチフラワーレメディ

インパチェンス:自分とペースの合わないことに苛立たなくなります。

TUI

【不安】

おすすめのハーブ

パッションフラワー:古くから欧米では植物性の精神安定剤として知られています。穏やか に気持ちが落ち着きます。

おすすめのアロマテラピー

ベルガモット:柑橘系で落ち着きのある香りです。心をゆっくりと落ち着かせてくれます。

おすすめのバッチフラワーレメディ

ミムラス:恐れや不安を乗り越えて、落ち着いて対処できるようになります。

【やる気がでない】

おすすめのハーブ

マテ:世界の3大ティーに数えられ、豊富なカフェインは心身を元気にします。脳の活性化 効果もあります。

【ネガティブ】

おすすめのハーブ

ローズ:不安な気持ちを和らげ、前向きに導きます。

おすすめのアロマテラピー

グレープフルーツ:ほどよい苦みのある爽やかな香りです。頭をすっきりさせてリフレッシュ させてくれます。

おすすめのバッチフラワーレメディ

ラーチ:白分の資質と能力を現実的に評価でき、困難があってもやり通せます。

【精神的なストレス】

おすすめのハーブ

ジャーマンカモミール:鎮静作用が高く、心身をリラックスさせてくれます。また、ストレス性 の胃炎や不眠などにもおすすめです。

おすすめのアロマテラピー

ラベンダー:フローラルなやさしい香りです。リラックス効果が高く、不眠にもおすすめです。

おすすめのバッチフラワーレメディ

レスキューレメディ:心の動揺や緊張を抑え、落ち着いて行動ができるようになります。



2022年、今年もよろしくお願いします 寒い冬はあったかいお風呂で温まり

西尾薬局オリジナル天然湯の花入浴 剤「テルメパウダー」は、すごく温ま り、冷え対策にピッタリです。是非お試 しくださいね:

(フローラメディカ店)

私たちのリフレッシュ方法も

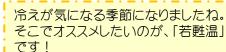




講座のご案内

「バッチフラワーレメディ」講座 この講座では、4時間で38種類 のレメディの選び方をマスターで きます。実習では、各自の心の状 態に合わせてトリートメントボトル を作り、お持ち帰りできます。

3/4、3/11の2日間 ご予約はフローラメディカまで



飲むと体がポカポカと温まります。 ゆず味は飲みやすくビタミンも豊富 で、生姜味もこの冬オススメですよ☆

になりましたね。 私は野菜味噌のピリ辛にはまってい ます。皆さんも体を冷やさないように 気を付けていきましょう!

寒くなってきてお鍋がおいしい季節

若甦ドリンクも体がポカポカになりま すよ。特に冷え性の方や女性にオスス

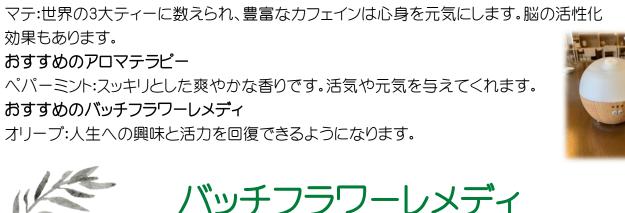
あけましておめでとうございます! 昨年、一昨年とコロナの影響で、いろ んな事に我慢ばかりしてきたように思 います。

今年こそは、我慢のない楽しい年にな る事を願っています!

(富崎店)

頂きありがとうございました。 今年も皆様のお役に立てる情報を提 供できたらなと思います。 またご要望などがありましたら、お気 軽にスタッフまでお声かけ下さい。

(下堀店)







「バッチフラワーレメディ」は、イギリスの医 師であり細菌学者でもあったバッチ博士に よって1936年に完成されたこころを癒す療 法です。自分の性格や現在のこころの状態 をみて、それにふさわしいレメディ(野の花 や草木から作られた38種のフラワーエッセ ンス)を選んで飲むことで、感情の乱れやマ イナスの感情を癒すことができます。

10年後も元気でいてほしい 若甦S錠は 発売50周年を迎えました



西尾薬局がおすすめしている「若甦シリーズ」は、薬用人参と、ビタミンB群、ビタミンEなどを配合した滋 養強壮保健薬で肉体疲労や虚弱体質、病中病後の栄養補給にというお薬です。

例えば、「若甦S錠」。このなんの変哲もない"黄色い粒"には、多くのこだわりが詰まっています。若甦で 使われている薬用人参は6年根!薬用人参は毎年少しずつ成熟していき最高の効果を発揮するタイミ ングまで6年かかります。また粒の黄色には天然色素を使っています。そしてなによりこの「若甦シリー ズ」を永年販売している全国の薬局の先生方が、大切な人にすすめたい薬として紹介しています。 最近疲れがとれない、風邪をひきやすいなど気になる症状のある方はご相談ください。 西尾薬局では「家族や大切な人に飲んでほしいもの」を皆様におすすめしています。

120錠(30日分)3,960円(税込) / 240錠(60日分)7,150円(税込) / 480錠(120日分)12,100円(税込)

フローラメディカ店で体を動かそう! お問い合わせはフローラメディカまで

毎週火曜

バランスボール エクササイズ

関節に負担なく有酸素運動ができます! 緩すぎ ず、きつすぎない、お喋りが出来るくらいのにこに こペースで行います。日頃のカラダとココロの疲れ をリフレッシュして体力・気力を充実させましょう。 ※お子様連れOKコースあります 公式LINE

受講料:¥2,000(税込) お得な回数券あり

時間:10:30~11:30

ご予約はお電話または公式LINEにて承ります。

毎週木曜

ベビービクス

ベビービクスとは、発育発達に合わせた赤ちゃ んへのやさしいマッサージとエクササイズのコン ビネーションです。お母さまも一緒に運動してい ただけます。

受講料:¥1,200(税込) お得な回数券あり

時間:11:00~12:00

対象:生後2ヶ月から歩き始める1歳くらいまでの赤ちゃん

※上飯野店クラスもございます。

1袋にレモン(果汁) 10個分のビタミンC



この冬おすすめ

生環研のプロポリスVCのど飴

はちみつレモン味 1袋46g 305円(税込)

- ・薬局のスタッフもお気に入りののど飴です。この冬のおともにおすすめです!
- 天然のはちみつに酸味が加わったおいしいはちみつレモン味です。
- ・ブラジル・ミナスジェライス州のプロポリスを使用しています。



空とぶほうき2022 冬号スペシャル特典 【有効期限 2022年3月末まで】

プロポリスのど飴 2粒プレゼント券

こちらを切り取りスタッフへお渡しください



- ●西尾薬局 ☎444-5151
- 富山市五福2337番地5 ●西尾薬局 フローラメディカ ☎444-5151 富山市五福2337番地5
- ●西尾薬局 婦中店 ☎466-6388 富山市婦中町板倉462番3
- 西尾薬局 下掘店 ☎494-1181
- 富山市下堀 9-1 ●西尾薬局 上飯野店 ☎471-7827
- ●西尾薬局 富崎店 **☎**461-7161 富山市婦中町富崎 1017-3









