

マリン通信

4月号
2004108

広中央店

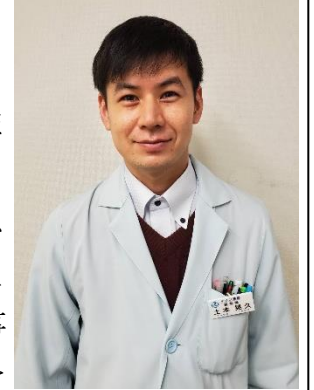
こんにちは！広中央店の胡濱です。世界的に沈んだムードですが、手洗いをきちんとして、食事・休息をしっかり摂り、打ち勝てる免疫力を維持していきましょう！さて、これまで無趣味だった私なのですが、最近趣味と呼べるかな？というものが出来ました。それは「モーニング探し」です。休日に出掛ける予定があれば、少し早起きをして目的地付近のモーニングを食べに行っています。私は寝ることが大好きなので、以前は予定を立てるのもお昼前の時間帯が多かったのですが、これをきっかけに休日でも早起きするようになりました。食べに行くことも楽しみなのですが、前日に「明日はどこに行ってみようかな？」と検索して、いろんな喫茶店を探すこともワクワクして楽しいです。今時の“映える”おしゃれなカフェもいいのですが、私は昔ながらの喫茶店が好きです。先日は、鷹野橋にある「ぶらじる」さんに行ってみました。日本で初めてモーニングを始めたといわれるモーニング発祥のお店だそうです。セットはボリュームがあり、食べ応え満点でした！店内もゆったりとした時間が流れていて素敵な空間でした。優雅な休日…♪と至福の時間です。普段パンは食べないようにしていますが、休日は目をつぶっています（笑）。水木しげるさんも訪れていたそうで、店員の方が当時の様子を気さくに話してくださいました。ぶらじるさんに行く1週間前くらいに境港に行っていたので何か縁を感じました。早く起きることで、効率よく休日の時間を使えるようになったなど実感しています。市内の喫茶店に行くことが多いので、呉・広地区でも発掘していきたいなと思います。



広中央店 調剤

お久しぶり
です。マリ

ン薬局広中央店の調剤で働いております、土本と申します。最近コロナウイルスが流行っていることで肝心のマスクが手に入らなかったり、色んなところで影響が出ていますね。さて、私事ですが、最近友達の友達からお誘いを受けて、居合道を始めることになりました。稽古を見学に行ってみると縁のある方も参加していらっしやっただのと、せっかく誘って頂いたのを断るのは申し訳ない気持ち、そして何より私にはこれと言って趣味がないので、これが何かのきっかけになればと思い始めてみました。今年の2月の終わりから始めることになりまして、まだ道着の着方も帯の仕方も色々ありすぎて頭に入っていない、本当の新米です。今は刀の振り方と刀の抜き方を練習中です。最終的には一通り居合いの型を覚えて、見られても恥ずかしくないレベルになればと思っています。しかし、始めた矢先に



コロナの影響で3月の2週目から稽古が中止になってしまいました。未だに稽古に行けておらず、時間があるときに自主練中です。くれぐれもコロナにかからないように体調管理の徹底やマスク着用は心掛けたいと思っています。皆さんもうつらないように気をつけましょうね。

マリン通信 4月号 2004108

阿賀店

こんにちは、阿賀店の
の玉木です。新型コロナ



ウイルスの影響で普段通りの生活、当たり前
の日常に戻るのはいつになるのかと、不安な日々が続いていますが、一人一人
できることをしっかりやり、なんとか乗り切
っていきましょう。

さて、4月になりましたが、学校によってはGW明け
まで休校というところもあるようですね。我が家の小学
生たちは、新しい学年、環境に不安と緊張を抱きながら
も無事にスタートをきることができました。始業式は教室
で、入学式は体育館で参加者を限定し、時間短縮で行
われました。収束の兆しが見えない現状では仕方のない
判断です。早々に春の遠足や運動会などの行事も中止と
発表されました。不要不急の外出を控えようという意識
が高まる中、我が家では子供らが、巷で人気急上昇中の
アニメ「鬼滅の刃」のキャラクターグッズ作りに精を
出していました。マスク、ヘアピン、リボン、弁当袋な
ど。まだ増えるそうです。家の中にいる時間が増えるこ
とで発生する問題もニュー



スで取り上げられるよう
になりましたが、楽しくスト
レスを溜めない工夫をして
いきたいと思っています。子供
たちは、新しく作ったマス
クにヘアピンを楽しそうに
つけ、僕はその弁当袋を使
うようになりました。

三津田店調剤

こんにちは、三津田店の山本です。
暖かくなり、過ごしやすい季節になり



りました。せっかくいい天気の休日がきてもコロナウイルスの感染
拡大防止のため、外出の自粛を政府より促され家で過ごす方が増え
たのではないのでしょうか。そこで運動好きな私から軽い運動を紹介
させて頂こうかなと思います。私の最近のメイントレーニングはお
尻と足でスクワットなど足腰を使う大きい筋肉を使うトレーニン
グをしています。さっそく簡単な**ハーフスクワット**をご紹介します。①肩幅
に足を開きます②両手を股関節の付け根または腰、置きます③お尻を後に突き出
しながらゆっくり下します（ポイント背筋はできるだけ伸ばしたまま）45 度程
度でまげたら上がってください。10~20 回を 3 セット行ってください。無理
をせず、両足で支えるのは難しいという方は机や椅子に手を添え行ってくだ
さい。足の筋肉量を増やすことにより、全身の基礎代謝が上がることや、足腰が鍛
えられ転落防止また足が疲れにくくなるなど自分にプラスに繋がり、メリットも
多いので長く続けて頂けたらなと思います。筋力アップにはたんぱく質が必須で
す。鳥の胸肉は卵など摂取できる食材はたくさんありますがそんなに量は食べれ
ない簡単に摂取したいという方にはマリン薬局三津田店で取り扱っている「**リ
ハたいむゼリー**」をお勧めしますマスク味、もも味、はちみつレモン味、
3 種類あり私的にマスク味はおいしくお勧めです。たんぱく質 10g も入っ
ており、おいしく手軽に摂取できるので私もジム終わりに食べています。時間を
有効活用し健康に元気にコロナウ
イルから乗り切っていきましょう。



コロナに負けるな!!



皆さん、こんにちは。日本だけでなく、世界的に大変な状況の中、明るい話題は少ないですが、体調管理にはしっかり気を配り、早めに対策をうっていきましょう。それでは、シリーズ『牡蠣』第40回をお送り致します。

マリン薬局第40回
シリーズ

『牡蠣』



牡蠣(海のミルク)

私達の身体の中には「海」が宿るといいます。

全ての生き物は海を起源に今日に至っています。私達人類は、長い歴史のなかで「食べ物」を「本能的」に選び今日に至っています。世界の各地に残る「貝塚」からは、おびただしいほどの「牡蠣」が発見されています。また、牡蠣にまつわる

【牡蠣 (カキ)】

カキは「海のミルク」と言われるほどに、タンパク質、ミネラルに富んだ食品です。古来より、西洋の東西を問わず食され、今日、食品・加工食品、栄養補助食品、漢方薬、薬品として幅広く活用されている。

欧米人はカキを精力剤として迷信的に執着している。これには化学的裏づけがある。カキには微量栄養素の「亜鉛」が豊富に含まれ、亜鉛は精液の中に多く存在する。そのため、欧米ではカキは催淫性食品と見なしている。

古代、ユダヤ人は宗教上のタブーにより、カキを口にしなかった。これは「薫酒僧門にはいらず」といって精力がつくため「修行」の妨げになるとして食べなかった。また、「英雄色を好む」ではないが、精力的に仕事をした人は、カキを好んで食べていた。

文豪バルザックは、一度に殻つきカキを12ダース、ドイツの宰相ビスマルクは15ダース食べていたとも。

古代ローマ帝国皇帝ウィテリウスは「1000個」食べると豪語した話は有名である。ジュリアス・シーザーが大軍をもってドーバー海峡を越えてイギリス遠征を企てたのは、テムズ川河口のカキ漁場を求めていたとも言われている。ナポレオン一世も無類のカキ好きであった。

漢方の故郷中国では、「牡蠣」は更なる進化を遂げている。中華料理の多くには、「生牡蠣」「乾牡蠣」「牡蠣油」が使用され、甘味はもとより滋養食として現在に至っている。

また、「牡蠣殻、ボレイ粉末」「蛎黄エキス」などの漢方薬としても世界的に知られている。古来、中国では女性の「美容・血行」、男性の「強壯、強肝、解毒」薬として珍重されていた。現在、「栄養学」「薬学」「医学」の分野でも「牡蠣」の研究は盛んに行われ牡蠣の持つ「薬理効果」が解明されている。

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。まだまだ新型コロナウイルスの影響もあり、いろんな商品が手に届きにくく、日本に限らず世界各地で同じような事が起こり、生活も制限されるなど心配事が絶えない状況です。その中でも新年度を迎えて新しい学校や新しい職場、引っ越しであるとか様々な環境変化がある方もいると思います。心身ともにすべての方が疲れているでしょうが、ウイルスに負けない身体作りは積み重ねですので、日々を大切に過ごしましょう。



さて、今月のテーマは、「漢方医学その6」です。

～「氣」「血」「津液（水）」「精」の働きを知ろう！～

【氣の作用】

- 推動（すいどう）作用・・・物質を動かし運搬する
 - ◆ 成長や発育の促進
 - ◆ 血、水、老廃物の運搬や経絡の流れを促進
 - ◆ 臓腑の生理機能を促進
- 温煦（おんく）作用・・・体を温める
 - ◆ 全身や各組織を温めエネルギー代謝や循環機能を盛んにし、体温を維持する
- 防御（ぼうぎょ）作用・・・外邪の侵入を防ぐ、侵入してきた病邪と闘争する
 - ◆ 体表を保護して外邪の侵入を防御する
 - ◆ 侵入した病邪を追い出そうとする
- 固摂（こせつ）作用・・・過剰な排泄を防ぐ、出血を抑える、内臓の位置を保つ
 - ◆ 汗、尿、精液、帯下などの過剰な排泄を防ぐ
 - ◆ 出血を防ぐ（経脈から外に漏れないように）
 - ◆ 内臓が下垂しないよう保つ
- 気化（きか）作用・・・体内物質の相互作用や代謝を行う（物質転化機能）
 - ◆ 氣、血、津液、精の生成と相互転化を行う
 - ◆ 津液を代謝の過程で汗や尿に変化させる

【氣の分類】 氣は「物質としての氣」「機能としての氣」の2つに分けて考える

- ① 物質としての氣：清氣（せいき）→肺から取り入れた氣「後天の氣」
 - ：水穀（すいこく）の氣→脾胃の運化により氣「後天の氣」
 - ：精氣（せいき）→産まれつき備わっている氣「先天の氣」
- ② 機能としての氣：肝氣（かんき）、心氣（しんき）、脾氣（ひき）、肺氣（はいき）、腎氣（じんき）、経絡の氣など

【氣の種類】

- 宗氣（そうき）・・・清氣＋水穀の氣により生成
 - ◆ 心拍運動や呼吸運動を促進する
- 衛氣（えき）・・・先天の精から化成し、水穀の精によって絶えず充填される
 - ◆ 体表を防御し、体温の維持に働く
- 營氣（えいき）・・・血液中の氣であり營血とも言われる
 - 水穀の精微の中でも特に栄養豊富な部分より化成する
 - ◆ 血液の一部として循環することで、全身を栄養する（栄養作用）
- 元氣（げんき）・・・先天の氣＋後天の氣→三焦（さんしょう）を通じて全身へ送られる
 - ◆ 生命活動の原動力となる氣であり、「真氣」「原氣」とも呼ばれる
 - ◆ 身体の成長、発育の促進や臓腑経絡や組織器官の活力となる