

2013年5月号 小島薬局漢方堂

パンダ通信

ご愛顧ありがとうございます!!

今月の一言

平素は小島薬局をご愛顧いただき、ありがとうございます。

5月はさわやかな青空とは反対に、気持ちが沈みがちです。五月病という言葉があるように、新しい職場や学校の環境があわないと、イライラや不安感が増してきますね。このようなときには漢方薬が効果的です。西洋薬の安定剤は脳神経の働きを抑制しますが、長期に服用すると自分自身の脳神経の働きが低下します。漢方薬を上手に服用して、安定剤などの西洋薬はできるだけ飲まないようにしたいですね。漢方薬はイライラ型の実証と不安おちこみ型の虚証に分けて使い分けます。詳しいことはご予約の上でご相談ください。

さて、先月入社した 加藤 惇（しゅん）が新しい環境で張り切っています。まだ不慣れなところもありますが、お気軽にお声をおかけください。

また、3年間勤めてくれた近澤 武司が無事に修行を終えて、4月いっぱい退社することになりました。今後は実家の愛知県瀬戸市に帰って、両親の経営する薬局と一緒に運営します。3年間のご支援ありがとうございました。

今後は、岡村 勇吾、田中 友也、加藤 惇、早川 実穂の4人の漢方スタッフが皆さんのお役にたてるようにがんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



薄着の季節!もうコートで体型は隠せません!!

ダイエット 始めませんか?

青々とした新緑の気持ちいいこの季節は行楽へ行く機会も増えますね。今まではコートで隠せていた体型、冬に溜め込んでしまった脂肪、この機会に一気にさよならしてみませんか?



小島薬局漢方堂流ダイエット 3つのルール

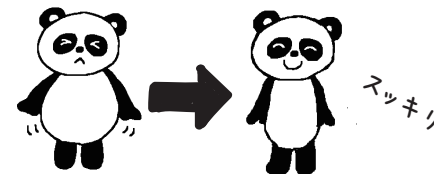
- 1、 目標体重と達成期限を決める
- 2、 1日4回体重を量り毎日グラフ化体重日記を付ける
- 3、 7日~14日に1度来店しカウンセリングを受ける

ゴールを決めずにだらだらとダイエットしても結果は出ません。目標と期限を決めることが重要です。毎日体重を量りグラフ化し日記を付ける事で、自分でも気付かなかった行動や食事での体重の増減を知ることができます。

そしてダイエットの最終目標は胃を小さくし、自ら体重をコントロールできるようになることです。

食事の代わりに飲む『パパイヤジュース』、脂肪の燃焼を助けてくれウォーキング30分に匹敵する『漢方香草エキス』、糖質と脂質の吸収を抑えてくれる『パワフルグルメかつとん』、便秘解消に『イサゴールシリーズ』、酵素で腸内環境を整えプチ断食も行える『クオリ酵素』などと合わせて行っていくます。

食事指導も行いますので、無理なくリバウンドしにくい体づくりができます。一人一人相談をしながら生活環境や体質に合ったプログラムを組みますので、安心してダイエットできます。



ダイエットはただ痩せる為だけではなく、生活習慣病の予防にもなり健康的な生活を送る為にも必要なことなのです。

漢方堂では体重、体脂肪だけでなく筋肉量や基礎代謝なども量れますので、気になる方はお気軽にご相談下さい。