

Taikeido
Newsletter

Taikeido.2023

大慶堂通信

2023年7月・8月 / Vol.025

新サービスの
お知らせ

NEO Aesthetic Salon

大人気の座浴「よもぎ蒸し・漢方スチーム」サブスクスタート!
1ヶ月お手頃価格で何回でも入り放題!

座浴では生薬の蒸気をたっぷり30分浴びていただき発汗、皮膚からも生薬が吸収され、体温を高め、身体のバランスを整えて行きます!

漢方スチームで使用する生薬は、その日の体調やお悩みに合わせてお選びします。暑い時期の冷たい飲み物や、冷房等での“冷え”は体の不調に繋がりますので是非この機会に座浴で体調を整えませんか?



※完全予約制となっておりますのでまずはお電話またはLINEでご連絡下さい。お店は駐車場からエレベーターで3階に上がって頂くとすぐ、入り口になっておりますので他のお客様を気にせずご来店いただきゆっくり過ごせる隠れ家的な空間になっております。



ハーブティー1杯サービス

貸出又はご持参お願いいただくもの

- 身体を拭くバスタオル / 1枚
- 汗拭きタオル / 1枚
- ポンチョ / 1枚 (店内で購入可)

●よもぎ蒸し

30分 / 3,900円(税込) (1ヶ月定額)
「ハーブティー1杯付き」

●漢方スチーム

30分 / 4,900円(税込) (1ヶ月定額)
「ハーブティー1杯付き」

お問い合わせ、ご予約はお電話又は
LINEで受け付けております!

☎070-4468-1899




TAIKEIDO
SINCE 1913

■ LINE UP

- 「NMN」&「5-ALA」が誕生! ...2P
- 暑い季節・熱中症に効果があるツボ ...3P
- 訪問看護はどんな時に利用するの?...4P
- Q&Aのコーナー ...5P
- 健康セミナー・大慶堂クイズ...6P
- グループ店舗情報 ...7P
- Taikaido Diary・大慶堂SNS紹介...8P

創業1913年の
大慶堂が日々の
健康相談から
たどり着いた
「若さ」と「元気」を
生み出すベストカップル



TAIKEIDO YAKUHO

Natural
Healthcare

甦

よみがえる

「NMN」&「5-ALA」が誕生!

NMNは、次世代エイジングケア成分として近年脚光を浴びている成分です。

人や生物の体内で生成される重要な物質の1つで、野菜やフルーツなどに含まれている安全な成分です。

NMN は、摂取すると血液を通じて全身に運ばれ、そこから細胞の中に取り込まれると「NAD」という物質に変換されます。

NAD は細胞内にある長寿遺伝子群 (サーチュイン遺伝子) を活発にさせる働きがあり老化をコントロールしているといわれています。活発になったサーチュイン遺伝子は「ミトコンドリア」や「テロメア」を積極的に保護します。

●**ミトコンドリア**… (エネルギー産生)・新しい細胞を作る・細胞を修復する・基礎代謝が上がる

●**テロメア**… 老化や寿命に関わる・細胞分裂を繰り返す・寿命を延ばす



NADは年齢と共に減少していくことがわかっています。この、NAD量の減少こそが老化の原因のひとつだと考えられています。ならば、NADを摂取すれば良いのでは?しかし残念ながら、NADそのものを摂取しても消化管で分解され細胞には取り込まれないことが分かっているため、NADの前駆体であるNMNを摂取することが効果的だということが解明されています。また、NMNを食材から1日に必要な量を摂取するとなると、ブロッコリーなら4000房相当、枝豆なら66,000粒相当食べる必要があり、食事から1日の必要量を摂取するのは困難とされています。

NADは若々しく、健康を維持するために重要な役割を果たしていますが年齢を重ねるにつれて減少していきます。そのため、外から「NMN」を補給することにより、内側から健やかに、高い健康維持効果が期待できるため、**寿命・老化の抑制に役立つと世界的に注目をあびています。**

5-ALA は、36億年前より地球上に存在する天然アミノ酸とも言われ、医療や科学研究で幅広く使用され、多くの効果が報告されています。また、5-ALAは細胞内のエネルギー工場とも呼ばれるミトコンドリアに存在し、細胞内での代謝活性を高め、ミトコンドリアでのエネルギー産生を促進することができます。これにより、健康な細胞を維持する事にも役立ちます。

【NMN+5-ALAの相乗性】

- サーチュインの活性化による老化(疲労)の抑制
- ミトコンドリア活性化による神経や細胞機能を正常化
- エネルギーの産生による活力向上
- 活性酸素除去による病気になりづらい体づくり

人生100年時代。健康寿命を伸ばし、1日でも長く健康で楽しい生活を送りたいのは皆が思うことです。最新の研究によればNMN+5-ALAの組み合わせが、健康と若さを維持するために非常に有効であることが明らかになっています。当社のNMN+5-ALAは、高品質な原材料を使用し、厳しい品質管理基準に従って製造されています。NMN+5-ALAによって健康と若さを甦らせ、あなたの健康寿命を伸ばし、健康的なライフスタイルを手に入れてみてはいかがでしょうか。

TAIKEIDO YAKUHO「NMN+5-ALA120粒」は
大慶堂各店、大慶堂オンラインショップから
お買い求めいただけます。

オンラインショップから
ご購入ははこちらから



そろそろ一年で一番暑い 季節がやってきましたね

大慶堂漢方薬局
薬剤師/岡 理絵



7月7日頃を「小暑」と言い、これは「本格的な暑さが始まり、梅雨が明け始める頃」を指します。そして、7月23日頃を「大暑」と言い「一年で最も暑さが厳しくなる頃」と言われていますが、最近はその暑さが2ヶ月くらい続くようになりましたね。日本の夏は蒸し暑く、暑さとともに湿気も体調を崩す大きな要因となります。湿度が高いと汗が出にくくなり、そのため体に水分が溜まってしまい、なんとなく体が重だるく感じたり疲れやすくなったり、関節や腰の痛み、下半身が浮腫んだりします。

また余分な湿気は、五臓の「脾」(胃腸)の働きを衰えさせ、消化吸収の働きを悪くします。そこに、冷たいものの飲食でさらに、食欲不振やお腹が張るなどの症状があらわれやすくなります。湿気を防ぐために汗をかいた衣類は早めに取り替える、また冷房を上手に使うことも大切です。ただ、冷房で体を冷やしすぎると、夏風邪や消化器系のトラブルや、血行が悪くなったり疲れがとれにくくなることで、秋～冬の体調にまで影響を与えることがあるので、冷やし過ぎないようにしましょう。

また冷房で一日冷やされた体はお風呂にゆっくりつかって温めるなど、夏の冷えすぎ対策も重要です。さらに夏は汗が出るのと同時にエネルギーもたくさん消費しています。あまり消耗しすぎると、体のだるさや夏バテへとつながりますので、水分とともに栄養や休養がとることも大事になってきます。

食事…弱った胃腸に負担をかけないように栄養を取り込めるよう、消化の良いものがおすすめです。脂っこいものや刺激物は控えましょう。暑い場所に長時間いた場合、体に熱がこもっている場合は「すいか」や「きゅうり」「ゴーヤ」「冬瓜」などの食材がおすすめです。夏バテの食欲不振には、胃腸を助ける食材「とうもろこし」「じゃがいも」「かぼちゃ」「枝豆」「お豆腐」などがおすすめです。冷奴には薬味(生姜長ネギ、みょうが等)をつけるのをおすすめします。

水分補給…冷たいものを「ゴクゴク」飲むと胃腸に負担がかかりますので、「チビチビ」飲むようにしてください。寒い冷房の中で長時間過ごす場合は、夏でも暖かい水分の摂取がおすすめです。

熱中症に効果があるツボ

陽谷、通里ともに身体に入って抜けなくなった熱を外に出します。



大慶堂漢方薬局
薬剤師・鍼灸師/杉田 浩



陽刻
(ようこく)

手の甲側で手首の小指側をさぐると大きな骨の出っばりに触れます。陽刻はこの出っばりと手のつけ根の骨の間のくぼみにあります。



通里
(つうり)

手のひら側で、小指から下がった手首のしわから親指1本分下のところにあります。

7月
胃腸
トラブル

8月
下痢
便秘

大慶堂漢方薬局では中医学を学ぶための講座を開催しています

7月には『胃腸トラブル』・8月には『下痢・便秘』となっていますのでご受講希望の方は直接お電話、もしくは「大慶堂漢方薬局」のLINEからお申込み下さい。

講師
大慶堂漢方薬局
薬剤師/後藤 良次



お問合せ
大慶堂漢方薬局

☎048-574-9331

大慶堂薬局の
LINE登録は
こちらから→



LINE

LINEでのお申し込みはお友達登録後、お名前とご希望の講座名を入力して送信してください。



大慶堂訪問看護 ステーション

訪問看護はどんな時に利用するの？

- 退院は決まったが、家で見るには少し不安がある
- 持病があり、自宅での生活に不安がある
- 寝たきり予防のために簡単なリハビリがしたい
- 最期を自宅で迎えたい、迎えさせたい… など
様々な場面で利用することができます

訪問看護についてよく「看病されることはないのに看護師が家に来て何をしてくれるの？」と聞かれます。多くの方は病気の症状が重く入院するほどの方のお宅に伺い、医療行為や看護をする姿をイメージすると思います。もちろん、その通りでもあります。実際はそのような方以外のもっと多種多様な方々の所に訪問させていただいております。

私たち訪問看護師は、定期的にご自宅などに伺い健康観察や生活の相談、リハビリ、薬の飲み方のアドバイス、衛生面のお手伝いなど…時には1時間みっちりお悩み相談もあります。

また、在宅療養を支えるチーム（他職種）との連携も私たちの重要な役割です。

実際に、訪問看護を利用している方からは

- 定期的に身体を看ってくれるから安心
- 今まで独りで（介護して）不安だった。相談できる人が来て話を聴いてくれて、また頑張れます。もっと早く相談すればよかった
- 医療的な処置が必要になってしまったけど、看護師が来てくれるから安心できる
- 自宅で穏やかに最期を迎えることが出来て良かった。などご利用者様やご家族からお声をいただいております。

近年、核家族化が進み、周囲に頼れる家族がない、高齢者の独り暮らしのご家庭も増えています。健康面や生活で不安を抱えている方も多く、誰にも相談できず抱え込んでしまっている方もいます。赤ちゃんからお年寄りまで…お住まいの地域には、必要な方のために医療や介護、福祉の支援が受けられる、相談できる体制があり、訪問看護をもっと身近に感じていただけるよう地域の皆様の健康を見守っております。

私たち大慶堂訪問看護ステーションスタッフは「自宅で過ごせてよかった」「自宅で介護できてよかった」と感じていただけるよう日々活動しております。病気や障害をもちながら地域で自分らしく暮らしていきたいと願う皆様のお力になればと思います。

- 介護保険・医療保険のどちらでもご利用が可能
- 24時間連絡が取れる体制があり、
夜間の緊急時も安心



まずは当ステーションにお気軽にご相談ください

☎048-577-3671

お薬 Question & Answer



よくある疑問に
お答えします!



ホームケア薬局
薬剤師/入江 和也

「糖尿病」についての質問にお答えしていきます。

Q 糖尿病の薬を飲んでいますが、副作用に「低血糖症状」が出る事があると聞きました。どのような症状でしょうか?

A 食事や運動、薬等の影響で血糖値が低くなり過ぎる事があります。この状態の事を低血糖と言います。具体的には、食事の間隔を空け過ぎた時、食事の量が少なめだった時、いつもより激しく運動した時、飲み薬やインスリンの量を間違えた時、シックデイ(下痢・発熱・嘔吐・食欲不振で食事ができない等の体調不良)の時など様々なケースで起こり得ます。

低血糖は以下のような症状があります

- ①血糖値の目安:50~70 (前ぶれ)
 - 脱力感 ●異常な強い空腹感 ●冷や汗 ●動悸 ●手足の震え
- ②血糖値の目安:30~50
 - 頭痛や頭が重い ●めまい ●眠気 ●集中力の低下 ●眼のかすみ
- ③血糖値の目安:30以下
 - 異常な行動や言動 ●痙攣 ●意識消失

また、低血糖症状は人によって出方が異なるので注意が必要です。高齢の方では低血糖状態であっても、前ぶれが現れない方もいます。



Q もし低血糖が起きたらどうすればいいのでしょうか?

A 低血糖状態になっても、軽いうちは糖분을補給すれば治ります。何かしらの低血糖症状が疑われる場合は、①ブドウ糖5~10g ②砂糖10~20g ③ブドウ糖を多く含む清涼飲料水(150~200ml→コップ1杯程度)のいずれかをすぐに補給し、安静にしましょう。多くの場合、補給後15分程度経てば症状は回復します。

なお、飲んでいる糖尿病の薬によっては、砂糖で糖분을補給しても低血糖状態が改善できない薬もあります。具体的には以下の薬になります。

- ベイスン(ジェネリック名:ボグリボース)
- グルコバイ(ジェネリック名:アカルボース)
- セイブル(ジェネリック名:ミグリトール)

これらの薬を飲まれている方は、砂糖では低血糖状態が改善されませんので、低血糖の際は必ず**ブドウ糖**を摂取するようにしましょう。

低血糖の症状や対処法等の気になる事がございましたら、いつでも薬剤師にご相談ください。



健康セミナー情報



さんあい薬局／熱中症対策講座

参加費無料(要予約) お申込先／048-575-2888

- 日時/8月23日(水) 14:00~15:00
- 場所/さんあい薬局
- お問い合わせ先/048-575-2888
- 内容/熱中症対策講座



日赤前薬局／第16回 健康セミナー

参加費無料(予約不要)

- 日時/8月26日(土) 9:00~17:00
- 場所/日赤前薬局
- お問い合わせ先/048-575-3500
- 内容/生体信号測定器「ECBO(エクボ)」を使用しての測定会
血圧、血流、体脂肪率、体水分率、心電図、酸素飽和度が測定できます!

大慶堂通信 クイズ

NO.1

今回の大慶堂通信で紹介させて頂いている今話題の【NMN+5-ALA】についての内容となっています。この通信をよ〜く読んでいただければ、簡単なクイズになっています。

全問正解された方には、【NMN+5-ALA】のサンプル(1袋4粒)を2袋プレゼント!是非、問題にチャレンジしてみてください。

答えは、コチラに記入して→大慶堂いずれかの店舗までお持ちください。

正解された方には、【NMN+5-ALA】のサンプル(1袋4粒)を2袋プレゼント!
(メ切は8月31日)

Question ??

- 問題 1 (①) の活性化による老化(疲労)の抑制
- 問題 2 (②) 活性化による神経や (③) 機能を正常化
- 問題 3 エネルギーの産生による (④) 向上
- 問題 4 (⑤) 除去による病気になりづらい体づくり

Answer!

下記A~Eより答えをお選びになり記入してください。例…①(B)

A=細胞/B=ミトコンドリア
C=活性酸素
D=サーチュイン/E=活力

- ① () ② ()
- ③ () ④ () ⑤ ()

大慶堂は深谷市の皆様の健康とライフスタイルをデザインします。

さんあい薬局

☎048-575-2888



- 月曜～土曜 (9:00～18:30)
- 日曜 (15:00～17:00)

- 定休日/祝日のみ
- 埼玉県深谷市 MAP→
西島町2-13-3



大慶堂漢方薬局

☎048-574-9331



- 月曜～土曜 (10:00～18:30)

- 定休日/日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 MAP→
上柴町西1-17-10



さんさん薬局

☎048-577-6791



- 月曜～水曜・金曜 (9:00～18:00)
- 木曜(9:00～17:00)
- 土曜(9:00～12:00)

- 定休日/日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 MAP→
西島町2-1-13



日赤前薬局

☎048-575-3500



- 月曜～土曜 (9:00～18:30)

- 定休日/日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 MAP→
上柴町西5-9-26



NEO Aesthetic Salon

☎070-4468-1899



- 火曜日～土曜日 (9:00～18:00)

- 定休日/日曜・月曜・祝日
- 埼玉県深谷市 MAP→
仲町5-1・3F



NEO Garden Café

☎048-571-0216



- 月曜・火曜・金曜 (9:00～18:00)
- 水曜・木曜 (9:00～14:00)

- 定休日/土曜・日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 MAP→
仲町5-1・1F



オンラインショップ

☎048-577-7311



- 月曜～金曜 (9:00～18:00)

- 定休日/土曜・日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 MAP→
西島町2-13-3



ホームケア薬局 仲町店

☎048-575-4193



- 月曜～土曜 (9:00～18:00)

- 定休日/日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 MAP→
仲町5-1・2F



訪問看護ステーション

☎048-577-3671



- 月曜～金曜 (8:30～17:30)

- 定休日/土曜・日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 MAP→
西島町2-1-13



はしもとクリニック/副院長:橋本 陽子先生
深谷市西島町2-2-2 ☎048-551-8410

ドクターより 佐々木病院/院長:佐々木 敏行先生
メッセージを頂きました 深谷市西島町2-16-1 ☎048-571-0242



内科・外科
消化器内科・血液内科

すり傷の治療として、最近は消毒せずに絆創膏で覆う「湿潤療法(モイストヒーリング)」が普及しています。ところが洗浄が不十分な状態で保護してしまい傷感染が悪化してしまうケースが増えています。まずは流水でしっかり洗いましょう。深い傷や砂など異物が取れない傷の時は受診してください。



内科・外科・整形外科・形成外科・脳神経外科
循環器科・皮膚科・リハビリテーション科・肛門外科

輝く太陽がまぶしく、夏の到来を感じさせる季節となりました。熱中症には十分にお気をつけください。当院は深谷の地で70年以上、地域医療に取り組んでまいりました。医療事情は変化いたしますが、患者さんの幸せのために医療を行うことに変わりはありません。皆様に信頼され「佐々木病院にかかって良かった」と感じていただけるような病院づくりを目指して参ります。

NHK大河ドラマどうする家康に度々登場する「海老すくい」は家康の叔父である酒井忠次が宴会芸として披露し場を盛り上げたという。

推測するに酒井氏がというより自然発生的に生まれたのではないかとと思う。

秩父音頭も皆野が発祥の地と言われているがこれとて何人かの集まりで自然発生的にできたのではないかとと思う。

東京農業大学の青山ほとり通称農大応援部の大根踊りも似たような生い立ちと思われる。私の母校東京薬科大学にも先輩から後輩に代々歌い踊り継がれている作詞者作曲者不明のタニシ踊りがある。



踊りといえば、深谷市薬剤師会の理事でみつばち介護の影山由子ケアマネージャーは日本舞踊の藤間流の名取でもあり実力共にたいしたものだ。

私などは今までで踊った踊りはタニシ踊りしかない。(笑)

♪ミソソミミソソミミドレミドレドレミミ♪

大慶堂 SNS紹介

スタッフが毎日更新しています!

お薬情報や、イベント情報、スタッフ写真など店舗ごとに色々な情報を発信しています。Facebook・Twitter や店舗ごとに更新している Instagram!そして YouTube 『まちなおチャンネル』皆様に大慶堂と賑やかで個性豊かなスタッフを知って頂くきっかけになれば嬉しいです!

大慶堂を身近に感じて頂ければと思います。是非チェックしてみてください!

NEU Garden Caré

大慶堂漢方薬局

NEO Aesthetic Salon

オンラインショップ

さんあい薬局

日赤前薬局

オンラインショップ

ホームページ SNSに遊びに来て下さいね!フォローもお願いします

ホームページ

Facebook

Twitter

YouTube

チャンネル登録をお願いします