

Taikeido.2024 大慶堂通信

2024年冬号 / Vol.028



株式会社大慶堂
代表取締役 大谷まり子

師走を迎え、なにかと気ぜわしい毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

おかげさまで本年も大慶堂は皆様に支えられ110周年目を過ごしてまいりました。ただひたすらに走り続けたように思います。

節目を10年で振り返りますと、この10年は「ひとり一人のライフスタイルに合わせた健康をデザインする」の考えのもと、新たな分野への挑戦として、訪問看護ステーション、Neoカフェ、エステ、通販事業など、地域の皆様の健康に寄り添い、共に歩めるよう事業展開を行って参りました。

更には、地域の皆様が生き活きと楽しく過ごせる日々をサポートできるように大慶堂のオリジナル商品も着々と増やし、様々な角度から、皆様の健康に携わる機会をいただける環境も整ってまいりました。

引き続き、皆様の笑顔をお守りできる「お役立ち」の探求心を持ち、社員一同邁進して参ります。そして来年は辰年を迎えます。「変革(転機)」や「激動」の年と呼ばれています。本年はコロナの自粛期間が明け

ましたが、酷暑もあり体調の管理も大変な1年となったように感じています。「転機」は変化に対応する力で乗り切れるチャンスになると考えています。併せて恒例行事も復活し、人の動きが大きく変わる年となるように想像しています。大慶堂も111年目の一步を踏み出します。強い決意のもと、改めてお客様ファーストの姿勢で、皆様のちょっとしたお困り事やお悩み事を解決するとともに、それぞれの分野で、専門家であり、プロフェッショナルとして対応すること、そして「困った」の声に対応できる「駆け込み寺」の役割を担える場所を目指してまいります。今日まで大慶堂を支えてくださった皆様に「感謝」と「恩返し」の心を持ち、社員一同切磋琢磨し、より一層精進して参ります。引き続き変わらぬご愛顧を賜れますよう心よりお願い申し上げます。

最後に、皆さまにとりまして、本年も良き年としての締めくくりを迎えられ、来年は更なる皆様のご多幸の年となりますよう、心よりお祈り申し上げ挨拶とさせていただきます。

TAIKEIDO
SINCE 1913

LINE UP

- 冬の養生に大切なポイント …2P
- 冬に一番のおすすめ漢方薬 …3P
- 「薬膳スープ」取扱い店舗のご紹介…4P
- Q&Aのコーナー…5P
- 大人の女子会・健康セミナー…6P
- グループ店舗情報…7P
- お客様の声・お楽しみ福引 …8P

とても長い暑さがやっと終わったと思ったら、急に冷え込んど、体調はいかがでしょう。段々、過ごしやすい春と秋が短くなってきてしまっていますね。

毎月、私が拝聴している、中医学の古典の勉強会の講師の路京華医師も「このような長い暑さは体の気(生命維持に最も重要なエネルギー)の消耗が激しい。いわゆる、気力、体力、臓器の支え、特に免疫力の低下が起きやすい」と仰っていました。



大慶堂漢方薬局
薬剤師/岡 理絵



今年の冬の注意点は、疲れやすさを感じやすかったり、免疫力が下がりやすい等が予想されます。いつも以上に、自分自身、そして家族の体を労わる「養生」が大切になってきます。冬は「蔵」の季節と言って「体を補う」事がポイントになります。

冬の養生

養生に大切なポイント

- ①早寝で体力の回復はもちろんですが、他の季節より、少し遅めに起きるのがおすすめです。一年の中で、一番しっかりと睡眠が必要です。
- ②首、腰、足首の三点を特に冷やさないように、暖かくしてお過ごしください。
- ③みぞおちまで浸かるような入浴で、冷えた体を温めましょう。ゆずやみかんの皮を入れると、温める効果がアップして、よりおすすめです。
- ④室内の暖房の効かせすぎに注意しましょう。外気との温度差が大きいと、寒い所に出た時の温度変化に対応しなければいけない為、血管に大きな負担がかかります。衣服での調節も工夫しましょう。
- ⑤温かい食べ物、飲み物で体の中から温めましょう。白湯や体を温める根菜類をたくさん入れたスープや鍋がおすすめです、冷たい飲食は極力避けましょう。もし冷たいビール等を召し上がられる時は、お食事の最初と最後に温かいものを摂取して、胃腸を冷やしすぎない様にするのがポイントです。

冬のおすすめ食材

羊肉、鶏肉、牡蠣、えび、玉ねぎ、にら、ねぎ、生姜、かぼちゃ、くるみ、きのこ類、黒胡麻、黒木くらげ、黒豆、海藻類、みかんや金柑等の柑橘類

冬のおすすめ飲料

白湯…一度沸騰させた水を弱火で8分、その後50度くらいの温度になったものを白湯と言いますが、普通の水より味がとてもまろやかになり、冷えた内臓を温める事で臓器が活発になり、血液循環をよくしてくれます。特に冬の朝と寝る前に飲むのがおすすめです。

二十四節気 (にじゅうしせつき)

- 大雪/12月7日頃
雪が降り積もる様になる頃
- 冬至/12月22日頃
一年で最も夜の時間が長い日
- 小寒/1月6日頃
「寒の入り」で寒さが本格的になる頃
- 大寒/1月20日頃
一年で最も寒さが厳しくなる頃
- 立春/2月4日頃
節分の次の日、この日から立夏の前日までが春
- 雨水/2月19日頃
雪が雨に変わり、積雪や氷も解ける頃

12月から2月までの3ヶ月は1年のなかで1番、陽の気(体を温めるチカラ)が弱くなる季節です。そのような季節に陽の気を強く補う『鹿茸ろくじょう』と『紅参こうじん』の入った『霊鹿参』は冷え性、冬が辛い、腰痛、風邪をひきやすい等でお悩みの方におすすめの漢方です。



冬に一番のおすすめ漢方薬は 「**霊鹿参**」(れいろくさん)

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

冬におすすめの食材を使用した簡単レシピ 旬の魚の白和え焼き



シェフ/加藤

NEO Garden Café

栄養豊富な鮭と冬の旬のお野菜、根菜類を組み合わせた
身体に優しいお料理です。

●白和えの作り方

- ①絹ごし豆腐はレンジで温めキッチンペーパーで包み水分を良く絞る。
- ②人参、ごぼうは千切りにして蓮根はいちょう切りにし、ほうれん草は3cmにカットして沸騰したお湯に少量の塩を加え、それぞれ茹でる。
- ③粗熱を取り、豆腐を容器に入れ、泡だて器で混ぜる。
- ④Aの調味料を加え、混ぜ合わせ、茹でた野菜と黒豆煮豆を加えて和える。

材料

- 魚の切り身 80g
- 絹ごし豆腐 150g
- ほうれん草 1/2束
- ごぼう 30g
- 人参 30g
- 蓮根 30g
- 黒豆煮 適量

A. 白和え調味料

- 薄口醤油 大さじ1
- きび砂糖 大さじ1
- すり胡麻 大さじ2

B. 黒豆照り焼きソース

- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- きび砂糖 小さじ1
- 黒豆煮豆適量

●照り焼きソース

- ①Bの醤油、みりん、酒、きび砂糖を加え煮つめる。
- ②仕上げに黒豆を加え軽く煮つめる。
魚を皮の面から焼き、裏返して両面焼きにする。
6割ほど火を通し、適量の白和えを魚の上に盛り付けオーブンで残りの4割火を入れる。
仕上げに照り焼きソースをかけ出来上がり。

「薬膳スープ」取扱い店舗のご紹介 お求めいただける店舗が増えました!



OUCHI de YAKUZEN「薬膳スープ」を
(株)八木橋様、食品館ハーズ様、道の駅おかべ
様でもお求め頂けるようになりました。

「薬膳スープ」は、忙しい現代人の偏りがちな
食習慣を見直し、健康維持を促進したいという
思いのもと、日本薬科大学×正智深谷高等学校×
大慶堂の産学協同で生まれたスープです。

ミネラルが豊富な「牡蠣」をお出汁に使い、東洋

医学の考えに基づき、みかんの皮や花椒、丁子など
に、深谷名産の深谷リーキ〈西洋ねぎ深谷産〉を
加えました。お子様からご年配の方まで、どなた
にも気軽に薬膳をお楽しみいただけるスープに
仕上げました。忙しい朝や夜に、お湯を注ぐだけ
で簡単に飲んでいただけます。

不定期ですが、各店にて試飲会も開催して
おります。どちらの店舗さんも楽しみがいっぱい
ですので、ぜひ足を運んでみてください!

熊谷 「八木橋・3F プラグスマーケット」



あの「ハズ」がプロデュース!

埼玉ならではの魅力を発見・発信・
可能性を育むマーケットとして、地元の様々な商品
と「ハズ」の人気の商品、暮らしに役立つ専門店
が集まるマーケットとなっています。

地域の魅力や発見がいっぱい、わくわくがいっぱ
いのマーケットです。

深谷花園 「食品館ハーズ」



新鮮なお野菜や精肉はもちろん、お魚コーナーには
お頭つきのお魚が並べられ、まるで市場に来たようなわ
くわく感。また、こだわりの自然派、健康食品も多数揃っ
ています。地元はもちろん、地方の美味しいものにも出
会えます。選りすぐりの商品がそろった食品館ハーズは、
地元のスーパーだからこそ、独自性がつまった楽しくなっ
ちゃうスーパーです。

深谷岡部 「道の駅おかべ」



通称「みちおか」。「深谷ねぎ」「渋沢栄一」「ふっ
かちゃん」で有名な深谷市にある道の駅。深谷の新鮮
なお野菜や切花、特産のお漬物や地酒など深谷の美味
しい物や楽しいものが、い〜っぱいつまっています。

また年間を通してイベントも開催、ふっかちゃんも
よく遊びに来ています。わくわくお楽しみもいっばい
味わえる道の駅です。

ローソン日本薬科大学店



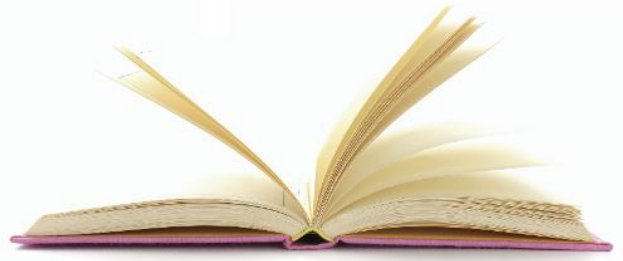
薬膳スープの開発に、一緒に協同して頂いた日本
薬科大学さんの敷地内にある

「ローソン日本薬科大学店」街中にあるローソンと
品揃えは変わらないながらも、学生生活をサポート
する商品も充実しています。

Question & Answer

お薬

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

Q

なぜ歳を重ねると、体温が低くなりやすくなるのでしょうか?

A

高齢者の方は、体温が一般的に若い人より低めになる傾向にあります。

原因としては、筋力量の低下に伴う**基礎代謝の低下**や体温の**調節機能の低下**などが挙げられます。加えて、体温が低い状態では免疫細胞の働きが低下しており、**感染症にかかるリスクが高くなってしまいます**ので、注意が必要です。

また、寝たきりの高齢者の方は、肺炎やその他の感染症にかかっても発熱をしない事があり、気づかぬうちに重篤な状態に陥っている場合もあるので、その点もよく注意する必要があります。体温リズムが不規則になりやすい暑い時には体温が高めに、逆に寒い時にはやや低めになる傾向もあります。その為、体温は朝には低く、日中には上がってゆき、寝る頃には再度体温が下がるという特徴があります。

検温をするときにも注意が必要な場合があります。それは、運動や食事、入浴等の後です。それらの後は体温が上がってしまう為、最低でも30分程度間隔を空けてから検温をするようにしましょう。バランスの良い食事を摂ることは、基礎代謝の向上及び体温の上昇をさせる為、必要不可欠です。何かあればいつでもご相談ください。



「麻黄湯」は漢方薬の1つで、
風邪やインフルエンザの症状の
緩和に使用されます。

まおうとう

お薬情報

インフルエンザと麻黄湯について

麻黄湯には、麻黄(エフェドリンを含む草本)、杏仁、甘草などが含まれ、発熱、咳、鼻詰まり等を和らげます。悪寒、節々の痛み、腰痛などの症状があり、比較的体力のある方に麻黄湯を選択することが多いです。ただし、麻黄湯の使用には注意が必要です。特に、高血圧や心臓病、甲状腺疾患などの既存の健康問題がある場合は、使用前に医師や薬剤師にご相談下さい。



さんさん薬局
薬剤師/大谷 桜

TAIKEIDO
NEO Garden Café

美容と健康にこだわって 大人の女子会始めました。

お料理は旬の食材と玄米を使用し、様々な調理法で仕上げました。

身体の為に美味しい料理で内側から美しくという考えにこだわり、調理も出来るだけ手作り。身体に優しく寄り添う NEO Cafe で心と身体を癒して下さい。

女子会コース(ワンドリンク付き)(2時間) 3,300円(税込)

前菜3種盛/本日のスープとグラスサラダ/旬の魚貝のソテー玄米バジルリゾット/本日の肉料理パスタ添え/自家製パウンドケーキと本日のアイス
※ご予約は3名様以上、2日前迄にお願い致します



ご予約 お問い合わせ お電話は又はLINEにて受付中

☎048-571-0216

営業時間/月、木~日(11:00~18:00)

定休日/火・水・臨時休業有り

※ご予約は3名様以上、2日前迄にお願い致します



健康セミナー情報



さんあい薬局

参加費無料(予約不要とさせていただきます)

- 日時/12月27日(水) 14:00~15:00
- 2月28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/採血不要の血中の鉄量、血液中の酸素飽和濃度、体脂肪率の測定

日赤前薬局/生体信号測定器(ECBO)

場所/日赤前薬局 時間/薬局の営業時間内 料金/1回300円

お問合せ先/☎048-575-3500

予約不要です(混雑時はご希望に添えない場合もございます)

それぞれの血流タイプ別のレシピをお渡ししています。

★生体信号測定器「ECB」を使用しての測定

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
(9:00～18:00)
●日曜
(15:00～17:00)

●定休日/祝日
●埼玉県深谷市
西島町2-13-3

MAP→



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
上柴町西1-17-10

MAP→



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
西島町2-1-13

MAP→



日赤前薬局

☎048-575-3500



●月曜～金曜
(9:00～18:00)
●土曜(9:00～12:00)

●定休日/日曜・祝日
●埼玉県深谷市
上柴町西5-9-26

MAP→



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
西島町2-13-3

MAP→



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
西島町2-13-3

MAP→



ホームケア薬局 仲町店

☎048-575-4193



●月曜～金曜
(9:00～18:00)
●土曜(9:00～12:00)

●定休日/日曜・祝日
●埼玉県深谷市
仲町5-1・2F

MAP→



NEO Garden Café

☎048-571-0216



●月曜・木曜～日曜
※土曜・日曜も営業
(11:00～18:00)
(テイクアウト有り)

●定休日/火曜・水曜
(臨時休業有り)
●埼玉県深谷市
仲町5-1・1F

MAP→



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
仲町5-1・3F

MAP→



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

メッセージを頂きました

佐々木病院 / 院長: 佐々木 敏行先生

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



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

タバコは肺の病気だけでなく、がんや虚血性心疾患など多くの病気のリスクを高めます。百害あって一利なし、と分かっているにもかかわらず、ニコチン依存症になってしまっているからです。禁煙を始めると最初の2週間は離脱症状がでるため、上手くいかない場合は禁煙外来などの受診をお勧めします。

日ごとに寒さも厳しくなり冷気に身の引き締まる季節になります。体調を崩さぬよう、どうぞご自愛ください。

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。

しょうせきのうほうしょう

掌蹠膿疱症が漢方で改善しました

来店のきっかけ

5年前に掌蹠膿疱症と診断されました。寒冷蕁麻疹もあります。扁桃炎も酷くて毎年40℃の熱が出ます。ステロイド軟膏薬を使って良くなりましたが、その後悪化してしまいました。便秘気味で食欲は普通だけど、食べてもお腹いっぱいになりません。睡眠は12時に寝て5時30分に起きています。もう治らないのかなと思っていました。漢方薬で改善できればと思い、相談にきました。

お客様の声

年齢：40歳 / 性別：女性



カウンセラーから一言

大慶堂漢方薬局
薬剤師 / 後藤 良次

5年前から掌蹠膿疱症を繰り返していて、もう治らないのではないかと考えていたのが1ヶ月で改善して喜んでいただけました。生活養生も寝る時間を早くしたり、食事の内容を気を付けたり、ご自身で取り組んでいただいたので、改善が早かったのだと思いました。

1週間後

漢方を飲んで最初1回きれいになって、その後全体的に出てきたけど以前と比べると湿疹が少なくなりました。今乾燥している感じです。寒冷蕁麻疹は変わりません。睡眠は10時～11時に早く寝るようになっています。

2週間後

足は新しい湿疹が出なくなりました。手は繰り返すけど前のようにひどくならないし、大きくならずに引いています。寒冷蕁麻疹はあるけど前より良い時もあります。

1ヶ月後

手も湿疹が落ち着いています。出てくるけど少ないです。寒冷蕁麻疹も良くなっています。便も1日1回出ています。大分自信ができました。本当に良かったです。

大慶堂110周年感謝祭 第2弾

お楽しみ福引

期間 / 12月1日～12月31日

1,000円以上のご購入で抽選1回 ※処方箋は対象外

ネオカフェやエステの割引券、お買い物割引券など
お楽しみの景品が必ず当たります！

対象店舗 / さんあい薬局 大慶堂漢方薬局 日赤前薬局 さんさん薬局
NEO Garden Café NEO Aesthetic Salon

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

還付先 さんあい薬局 / 埼玉県深谷市西島町2-13-3 広報部宛