



新年が明けて、もう1ヶ月過ぎようとしています。月日は本当に速く感じますが、今年も一年、みなさまも私も元気で過ごせるようにと願っています。

天気も晴れたり曇ったりは当たり前ですが、雪が降るととても心配になります。

昨年のような大雪にならないといいですね。今年もみなさまの健康と幸せのお手伝いを全力でしていきます。

みきちゃん共々頑張っていきますのでどうぞよろしくお願いいたします。



## 【この不快感、更年期かしら？】

女性の場合は特徴的な更年期障害の症状として、ホットフラッシュ、寝汗、うつ症状、耳鳴り、めまい、不眠などがありますが、はっきり「これだ」と決められない場合もあります。

なんとなく体調が思わしくない。身体の違和感がある。体力が落ちたかもしれない。ドライアイやドライマウスかな。

眠れない。眠りが浅い。心配もないのに不安になるなど。

最近は男性更年期障害も認知度が上がりましたので、

男なのに？なんて言われることもなくなりました。

だれにでも更年期は現れるものだという社会になりましたので、精神的にホッとされた方も多いと思います。しかし、だれにでも起こると思って症状が出ると不安になり、なんとか早く回復したいと考えるのは当たり前のことです。



人生50年の時代と違い、現代の50歳はまだまだ青年。

これから30年も40年も活躍しなければなりません。

せっかくの寿命ですから健康に送り、仕事も趣味も充実しようではありませんか。健康であれば仕事も続けられますし、畑でも田圃でもスポーツでも何でもできます。

「腎精」という言葉が中医学にあります。「人生」と同じくらいの意味を持っています。この腎精が衰えると人間の持つ生命力、免疫力、自然治癒力が低下するのです。女性は7の倍数、男性は8の倍数というコマーシャルがあり

ましたが、腎の働きの低下は目や、耳、鼻、舌などの感覚器にでてきます。

脳の情報収集器官が弱くなると神経の伝達も鈍くなり筋肉の動きも落ちてきます。

筋力の低下は運動やトレーニングも効果がありますが、なんとといっても手足を動かす、身体を動かすという脳からの伝達を十分に滑らかに行きわたらせることが大事です。

脳に刺激を与えつつ、補腎薬と活血薬で老化しにくい身体を造りましょう。

