

2023年7月号

就労継続型支援A型事業所
「ほまれの家 横浜」のお便り

梅雨から本格的な夏に入るこの季節。

調子を崩す方も多いのではないでしょか。

体の不調に気づいたら、漢方もオススメです。

今回は漢方についてお伝えします。

ほまれ通信



TOPIC 体の不調を感じたら漢方はいかがでしょうか？

皆様は体調が悪い時、どうしていますか。私は極端に汗をかいたり、食欲旺盛でかつため込みやすいタイプの肥満体质です。暑い季節になり、電気代も高騰する中、謎の微熱が続き全身の汗が止まらなかったり原因がわからず悩んでいました。かといって、精神薬を服用しているため、これ以上薬を増やすことにも抵抗があり、さらにどうしたらいいかずっと悩んでいました。

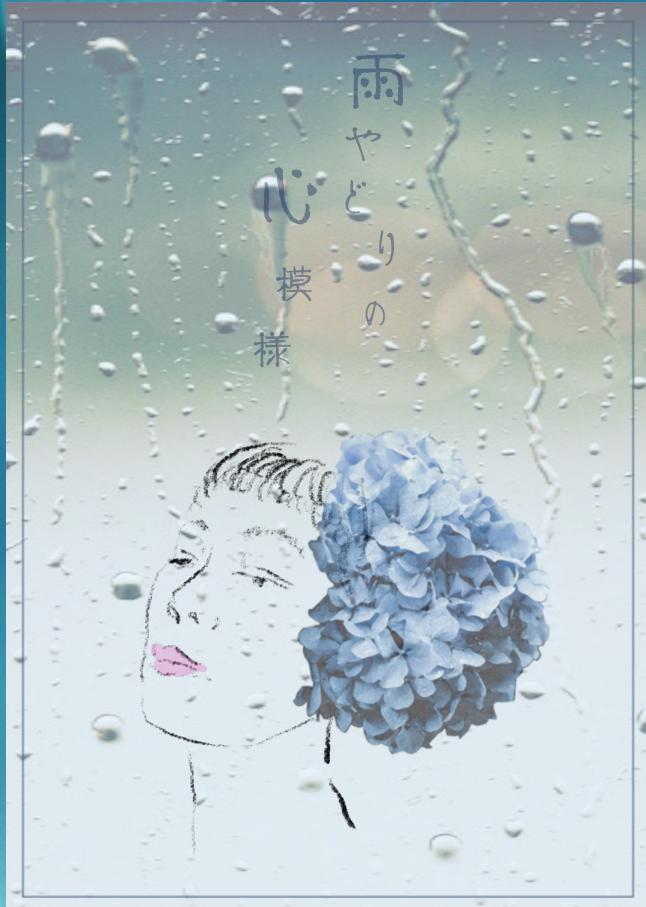
そこで出会ったのが漢方薬です。最初はインターネットで自分に合った漢方薬を調べ、3つぐらい病院を回ったのですが、私の場合残念なことに自分に合った漢方を処方してもらえず、通院費や薬代を無駄にしていました。この時点で欲しい漢方が決まっており、病院代も無駄に嵩んでいることから、市販の漢方薬で手を打つことにしました。(割高ですが)

すると、通常漢方は2週間ほどで効果が出るといわれているはずですが、私の場合のみ始めて1~2日で食べ物をため込みにくくなり、さらにずっと続いている微熱が平熱近くまで下がったのです。もちろん、人により効果の差や、飲み合わせ、副作用などがありますので、最初は医師の判断を参考に希望の漢方を伝えてみるのがいいと思います。体調に悩んでいる方は試してみるのもいいかもしれませんですね。





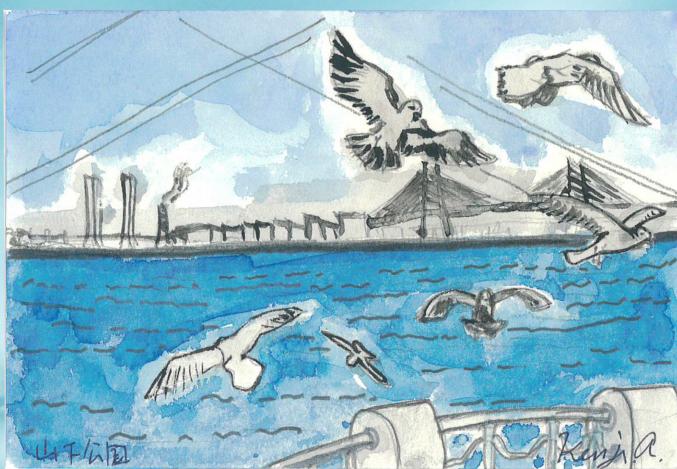
ほまれギャラリー



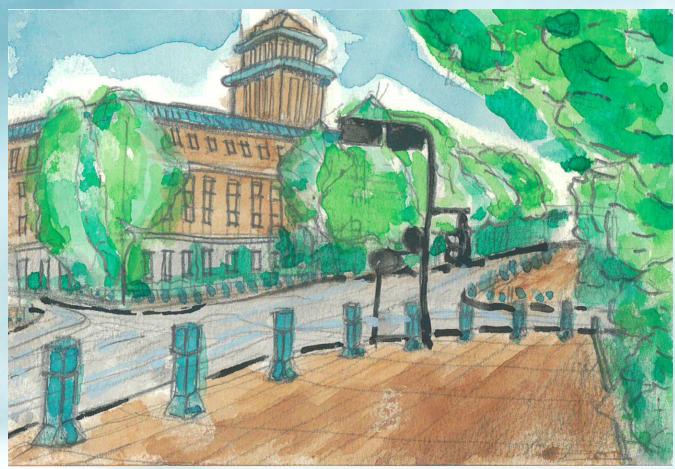
▲ タイトル「雨やどりの心模様」
ペンネーム「四角」さんの作品です。
梅雨にピッタリの美しく優しい繊細なタッチで
描かれています。



▲ 上段 新港中央広場 下段 山下公園前
こちら2枚の写真は利用者Yさんに撮って頂いた写真。赤レンガパークの横にある広場だそうです。手前のアジサイはダンスパーティーというそうで、普通のアジサイと比べると、ポップで派手な印象でとても可愛いですね。



▲ 山下公園からベイブリッジを眺める風景
こちらの絵手紙のイラストは、どちらも利用者Aさんの作品です。海と空とカモメが優しく美しく描かれています。



▲ 日本大通りから見た神奈川県庁本庁舎
横浜ではキングの党と呼ばれているそうです。
ペースを意識して描いたそうです。

おわりに

梅雨が終わり、これからどんどん暑くなり、体調が崩れやすくなるかもしれません。
暑さ対策をして、楽しい夏を迎えたいですね！