

## コースターのようなMEMO用紙

東京むつみ薬局でお世話になりましたデザイナーの大嶽さんが作りました新商品です。大嶽さんのデザインはいつも心がホットする温かいものが多く、デザイン性は多くの方を魅了します。この「MEMO」は私たちの日常生活をより充実してくれるものと考えます。ぜひ皆様一度使ってみてください。

「今日いち日の予定は？ 重要な案件は？ 帰りに何買う？」… など 仕事、家事、育児、さらにプライベートと忙しい毎日。慌ただしく過ぎていく時の流れのなかで、気軽に自身と会話できるものはないだろうか？ その発想のもと「コースターのような MEMO 用紙」を作りました。手触りのいい真っ白な紙に印刷された「ちょっとした一言」と「イラスト」が あなたの感性に語りかけます。スケジュールをメモしたり、大切にしている言葉を書いたりして朝のコーヒーを飲みながら「今日のわたし」を気分良くスタートさせましょう。コーヒータイムにはもちろん、ママ友が集まるホームパーティで、飲食店でそして、大切な人に♡メッセージカードとしてご利用ください。(500円)  
(むつごろう薬局・むつみ薬局にて販売しております。)



## INFORMATION



### 講演会のお知らせ

- 1、令和元年12月11日(水)、東京都港区三田5-7-7、豊岡いきいきプラザ2階にて「漢方講座」を行うことになりました。ご希望の方は、03-3453-1591までご連絡をしてください。(参加対象者は、港区民になるといいます。)
- 2、12月20日(金)9時~11時30分、静岡県清水区浜田4-4、浜田生涯学習交流館にて浜田いきいき大学の「徳川家康の健康法」についてお話しさせていただきます。



### むつみ薬局(むつごろう薬局東京店)のホームページリニューアルのお知らせ

むつみ薬局(中央区)のHPが新しくなります。スマートフォンでも見やすくなりますので、どうぞご覧ください。  
<https://www.ginzamutsumi.com/>  
また、むつごろう薬局のFacebookも行っております。宜しければご覧ください。  
<https://www.facebook.com/mutsugoro6256/>



# MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.194

むつごろう&むつみ薬局新聞



度々取材を頂き、調べるうちに歴史の面白さに引き込まれてしまいました。家康公はどの武将にも勝る健康法を持っていました。だからこそが 264 年も続いた江戸幕府の基礎を作れたのかもしれない。現代の名将ラグビー・イングランド監督のエディー・ジョーンズ氏が言っていました「日本一の練習をするチームが日本一になる」という言葉を思い出します。健康は勝ち負けではありませんが、健康で長生きする事は誰もが願う事ではないでしょうか。江戸時代で 75 歳まで健康で長生きをし、16 人という子沢山に恵まれた家康公の秘訣を参考にして、混沌とした現代社会を生き抜く糧として頂ければ幸いです。

## 徳川家康公に学ぶ健康法と漢方薬

令和元年 10 月と 12 月に、静岡市清水区浜田生涯学習交流館の富上さんのお誘いで、徳川家康公の漢方薬と健康法の講演をすることになりました。緊張感のある大学の講義とは違って、市民講座は和気藹々で気持ちはとても楽です。家康公のお話は、今回新聞二度目の登場です。知れば知るほど学ぶものが多く、素晴らし健康法です。数回に渡ってお話させていただきますのでよろしくお願い致します。

そもそも 2013 年に NHK 総合の番組で家康公の秘伝の漢方薬を作った事がきっかけでその後も

その秘訣とは、

- 1、鷹狩りで足腰を鍛え、薬研で腕の筋肉と集中力をつける。(運動と冥想)
- 2、麦飯をよく噛んで歯を鍛えた。(食事に時間をかける)
- 3、秘伝の漢方薬を自ら作り、飲んでいた。(漢方薬の服用)

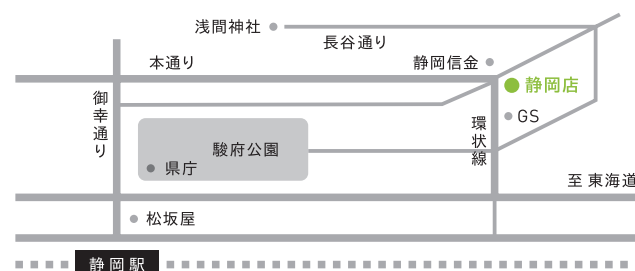
江戸時代で 75 歳とは現代では 110 歳に相当します。徳川 15 代将軍の平均寿命が 51 歳で 70 歳以上生きたのは、家康公と慶喜公だけ。慶



静岡店(むつごろう薬局)  
所在地: 〒420-0865 静岡市葵区東草深町 22-1  
TEL: 054-(247)-6006  
FAX: 054-(247)-6007  
営業時間: 10:00~18:00 (18時以降は、要予約)  
定休日: 日曜日・祝日  
HP: <https://www.mutsugoro.co.jp>  
EMAIL: [info@mutsumi.co.jp](mailto:info@mutsumi.co.jp)  
Facebook: <https://www.facebook.com/mutsugoro6256>



東京店(不妊治療専門薬局むつみ薬局)  
所在地: 〒104-0061 東京都中央区銀座 3-8-17  
銀座理容会館ビル2F  
TEL・FAX: 03-(3563)-6238  
営業時間: 10:00~19:00 (予約制)  
営業日: 火曜日・土曜日  
HP: <https://www.ginzamutsumi.com>  
EMAIL: [info@ginzamutsumi.com](mailto:info@ginzamutsumi.com)





喜公は江戸の終わりですから如何に家康公が長生きかわかります。また、子供 16 人のうち 8 人は 50 歳を超えてから授かったと聞いて驚くばかりです。

家康公が実践していた運動・食事・漢方は、東洋医学的に全て「腎」の働きを強くしていく事に結びつくのです。「腎」とは五臓六腑の「五臓」の一つで元気を蔵す場所。「六腑」は気を動かす所。「五臓六腑に沁みわたる」とは体全体に働くことです。さてさて、「腎」とは、西洋医学でいう腎臓の働きに生殖機能や足腰の力を加えたものと考えてください。

よく「老化は足から始まる」と言われます。この事を漢方では「腎虚<sup>じんきょ</sup>」と言います。「虚」とは空っぽという意味で、腎に蓄えられた気（元気、気力）がなくなってしまう事を言います。親から頂いた「先天の気<sup>せんてんき</sup>」と、空気や食べ物から取り入れた「後天の気<sup>こうてんき</sup>」が腎にたまって生きるエネルギーとなるのです。よって長生きの秘訣は腎を強くすることです。

腎虚の症状には、腰痛、前立腺肥大、高血圧症、低血圧症、老人性白内障、糖尿病、貧血、夜尿症、疲労倦怠、精力減退、動脈硬化症、脳梗塞、脳血管障害の後遺症、腎炎、腎臓結石、頻尿などがあります。

因みに、私の漢方の師匠田畑隆一郎先生とその師匠小倉重成先生は、縄跳びで足腰を鍛え、玄米をよく噛んで、自家製の漢方薬を飲んでいました。現代版家康流健康法と言うべきでしょうか。私の師匠は、90 歳にして元気に薬局の仕事をこなし、月一度大学にて教鞭を執っています。

鷹狩り、漢方薬は、腰から下の血流をよくする事に繋がります。また、薬研(生薬を粉にする道具)による作業や麦飯をよく噛むことは、頭の充血をとり血液を下に腎臓に運びやすくなります。(因みに私が家康公秘伝の漢方薬を実際に作ったとき、薬研で生薬を細かくする作業を 10 時間行いました。手は豆だらけになりましたが、頭は瞑想状態

となり作業を終えた時はスッキリした事を覚えています。)腎臓に血液がいっぱい流れると、老廃物が小便で出やすくなります。その結果、体の中がキレイになり、多くの病気の予防になります。

家康公はこの東洋学的な考えをいち早く情報収集して尚且つ実践した方なのです。

次号は、「家康公の情報収集法」について書きます。

(薬剤師 東邦大学客員講師 鈴木寛彦)

## 位置を正す

2020 年 1 月 14 日、Windows7 のサポートが終了します。私の Windows7 のパソコン(2009 年製)は、Windows10 に無償アップデートできる時に何回か試みましたが、アップデートに失敗し Windows7 のままでした。サポートの終了が近づいているのと、時々立ち上がらない時もあり故障寸前だったので、パソコンを買うことにしました。新品も考えましたが、中古の Windows10 パソコンにしました。中古ではありますが、メモリを増設して、ハードディスクを SSD というものに交換して、Windows10 にしたものです。届いたものは 2012 年製でしたが、SSD だからか、立ち上がりがとても速くなり、びっくりしました。サポート終了後もネットに繋がらないで今までのパソコンを使いたいので、自分でいろいろ調べてハードディスクを SSD に交換してみました。同じように立ち上がりが速くなりました。しかし、今までもあった、ネットなどを行っている時に画面が揺れて止らないという症状がまた起こりました。メモリが原因で起こることがあるようなので、裏のフタを開けてみました。2 枚のメモリのうち、1 枚がはずれかけていたので、しっかりとはめました。位置がずれて接触が悪かったようなので、これで同じような症状がなくなる

ことを期待します。

胃下垂のように、内臓が正常な位置でなくなると働きが悪くなってしまいます。このような時には、2 年前にも紹介した「帯脈(たいみやく)」をほぐすといいです。体の側面、ウエストの高さにあります。横向きになって上の脚を軽く曲げ、膝から下が床につくようにします。上になっている方のウエストライン(体の側面から前後 10cm ぐらい)をほぐしていきます。按摩だと親指でほぐすのですが、手の 4 本の指をつけて(手刀と言います)少しずつ動かしてほぐしてください。どちらの手を使ってもいいです。とても硬い方は皮膚をつかんでひっぱるとだんだん緩んできます。反対側も同じようにします。そして仰向けになり、まず思いっきり伸びをしてください。次に左右のかかとをつけて、息を吸いながら、おなかの下の方からおなかをへこませます。この時、胸をふくらませるようにしてください(胸式呼吸)。3 回繰り返したら、今度は胸でなくおなかをふくらませて、息を吸ってください。そして、おへそと背中がつくイメージでおなかをへこませて息を吐いてください(腹式呼吸)。そして何回か繰り返してください。新聞を書くために、やってみたら、お通じがとてもよくなりました。便秘で悩んでいる方も試してみてください。仰向けで腹式呼吸をすると、腰痛予防にもなるそうです

(薬剤師・鍼灸師 谷津吉美)



## 「むつごろう健康五ヶ条」

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。

## INFORMATION

### 年末年始のお休み

静岡店、東京店(むつみ薬局)共に、12月30日(月)~1月3日(金)を予定しております。よろしくお願ひ致します。また、その期間中お急ぎのご連絡は、メールにて受け付けております。

東京店(むつみ薬局):info@ginzamutsumi.com

静岡店 :info@mutsugoro.co.jp

まで、電話番号を入力してご連絡下さい。

## 商品のお知らせ 「当帰葉茶」

無農薬・有機肥料でできた、婦人薬「当帰」の葉を乾燥させて作りました健康茶です。お料理に入れて使うこともできます。体と心をほかほかさせる目的で作りました。毎日一杯健康のために。気持ちもリフレッシュいたします。

むつごろう薬局・むつみ薬局(東京中央区)にて販売しております。580円(10g入り)

