

# 寒くなってきた～ので健康特集！

いよいよ寒い時期がやってきました。寒さに負けず元気に過ごしたいものですね！

主人公いち たかこ(社歴4年事務職)と中堅(中年?)社員 渋谷さん(社歴25年保安課)の、とある日の実際の会話です。

**たかこ**：寒くなってきましたね。子供のころの様に寒さに負けず風の子げんきな子でいたいわよね。

**渋谷**：そうなんだよね。いつもこの時期体がだるくなったり風邪ひいたりするんだよね。

**たかこ**：それじゃあ今回は健康について、お教えしましょう！なんて、実は漢方のコアア薬局の與那嶺(よなみね)先生から健康について、(心とからだのつながりについて)お話をお伺いしました！

～体の声聞いていますか？～

**たかこ**：病は気からというけれど、感情によって出やすい症状があるそうなの。渋谷さん、お年頃的に血圧はどう？高くなってきていない？血圧が高い人って「他人に任せる」事が苦手な人が多いそう。自分がやらなきゃ、自分しかできないから頑張らないと！という傾向があるんだって。周りを信じて任せる事を意識すると、症状もよくなってくるみたい。

**渋谷**：よく僕の上司が、何か問題が起きると「血圧が上がってきたっ！」って言うてるけど、任せられない！っていう気持ちになって血圧も上昇して訳か。いやいやそんな話をしたら、“もっとしっかりしてくれ”って言われちゃうよ！？



陶器製・日本古来から利用されており、最近再びブームに。保温性があり遠赤外線効果もあります。割れやすいので取り扱い注意。



ポリ製(プラスチック製)安価で様々なサイズ、形があり、水による腐食がなく軽い保温性はやや劣る。

金属製：アルミ、ステンレス、銅などの素材があります。熱伝導がいい為効性があります。少々値段は高め。高温になるのでやけどに注意です。



簡易湯たんぽ・安価でお手軽です。小さいものもあるのポケットに入れてもOK。お湯や電子レンジで温められるものもあります。保温性はやや劣ります。



樹脂性(ドイツ製)・保温性に優れ、平べったいので寝ている間に足にぶつかり落としてしまう心配もありません。水枕にもなります。



お手製(あずきカイロ)↓↓作り方あります安価で様々なサイズ・カラーもお好みで！湿度もあり優しい温かさです。豆の匂いが気になる方がいるかもしれません。

**たかこ**：しっかり者の渋谷さんなら安心して任せられるから大丈夫よ。それからもう一つ。疲れをとるのは睡眠が一番との事なんだけど、夜はよく眠れる？

**渋谷**：そうだね。大体は布団に入って気がついたら寝てる感じだよ。でも寒い日なんかは寝られないこともあるかなあ。

**たかこ**：冷えと眠りについても聞いてきたの。良質な眠りの条件は、体内の深いところでは温度が低下し、足や手などの末端から熱が放射されることなんだって。眠れないのは中心部から末端への体温の移動がないからなんですって。じゃあなぜ体温移動が起こらないのか？って事だけど、「冷えてる」からだそうですよ。お腹が冷えていると、体の熱はお腹を温めようとして集まるんですって！特に末端から集まってくるそうよ。手足の熱が一番最初に集まるって訳。冬山で寝るな――って言うのは、冷え切った体のわずかな熱がお腹に集まろうとするから血の巡りが悪くなって気が遠くなっていくそうよ。ドラマでよく見るあの場面は医学的にも本当だったのね～！？さてさて、本題。手足が冷たいと寝つきが悪くなるって事だけど、手足を温めるだけじゃなくまずはお腹を温めるのが大事って事でした！お腹を温めるには昔ながらの湯たんぽがありますが、今はいろいろな種類があるんですよ！

## 漢方のコアア薬局

所在地 札幌市中央区北1条東7丁目  
TEL 090-3796-9577

## 相談できるくすりやさん

営業時間 9:00～17:00  
(完全予約制)  
定休日：日曜・祝祭日



## ～あずきカイロを作ってみよう～ 適度な温度でじんわり温めましょう

あずきカイロってご存知ですか？小豆は他の豆類の比べてとても水分をたくさん含んでいます。レンジで温める事で蒸気が出てカイロになります。小豆は遠赤外線効果があるので、使い捨てカイロよりも芯から体を温めてくれます。レンジで1分程度温めてご使用ください。(温めすぎると破裂の恐れもありますのでご注意ください)

### 材料

小豆200gくらい  
布は綿100%や麻など適当な大きさを用意。写真はお腹用(20×12cm)



①綿100%の生地をお好みの大きさに切る

②裁断した布を半分に折って裏側を縫って袋を作ります。最後の5cmくらいは小豆を入れるため縫わないでください。



③小豆を入れ、5cm残した口を縫って出来上がり！縫い目を入れると小豆が片寄りません。(出来上がりは上の写真です)

## ～イベント報告～ご来場ありがとうございました！

札幌支店 9月16日(土) 17日(日) 函館支店・帯広支店 10月7日(土) 8日(日)



毎年恒例となっています“わくわくお客さま感謝祭”今年も札幌を皮切りに、函館・帯広にて開催いたしました。たくさんのお客さまにご来場頂き社員一同感謝の気持ちでいっぱいです。おもてなしの心を大切にお客さまを笑顔にしたいとの気持ちで、ビンゴ大会・じゃんけん大会・縁日など企画いたしました。皆さま楽しんでいただけましたでしょうか？毎年お客さまにお会いできることを楽しみに、もう来年の企画を考えていますよ！

＜函館支店は毎回ゆるキャラ！？が登場します！

帯広支店〇×ゲーム盛り上がりました！→



Gas One



ふくろう通信

NO.5



発行年月日  
2017年11月15日

ふくろう通信NO.5

発行人

脇坂 一哉

編集

ふくろう通信編集委員会

お問い合わせ先

札幌市白石区流通センター

5丁目7番1号

株式会社いちたかガスワン

業務保安部

電話0120-296-365