

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

和漢薬とスパイスの話

薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

蕃紅花とサフラン

園芸植物のクロッカスの仲間、主にヨーロッパで古くから料理や薬用に使われていたサフラン(別名番紅花)があります。日本には江戸時代、本草家松岡玄達の「用薬須知」(一七二六)という古書の中にサフランの記載があり、また平賀源内も泊夫藍として紹介しています。植物を

初めて栽培したのは明治19年からで、大分県竹田市での栽培は有名ですが、現在はヨーロッパなどからの輸入品がほとんどです。薬用としての基原植物は、サフラン Crocus sativus Linne (Iridaceae アヤメ科)の花の注頭(めしべ)を使用し、配糖体クロシンという成分が含まれています。薬効としては、サフランのみで冷え性や生

理不順などに、0.5g程度カツプに熱湯を注いで服用すると良いとされています。ただし、イヌサフランは別物で、コルヒチンという成分を含み、毒性が強いので注意が必要です。スパイスとしては、バエリアアヤメ科の香りの強い、黄色のサフランライスやクッキーなどに使います。春咲きのクロッカスもありますが、サフランは、9月



「ただいまあ、はい水栽培の球根、クロッカス」。小さい頃学校から持って帰った理科の宿題です。毎日眺めていると、白い根がひとつ、ふたつと出てきます。いまでも古いおもちゃ箱に容器が眠っています。

頃球根を植え、11月頃花を待ちます。開花した当日、真っ赤な部分を手でとって、風通しの良い日陰で乾燥させます。いまでも貴重で高価な生薬です。サフランの力も借りて身体を温め、冬に備えたいですね。



【サフラン/saffron】

放っておくと危険な「巻き爪」や「外反母趾」 話題の「足指ソムリエ」が改善

「足や爪の形がコンプレックス」「足が痛くておしゃれな靴が履けない…」等は早めの手を。外反母趾や巻き爪を、自分で矯正や爪を切るなど無理やり対処して悪化させる人が多く、脚をかばう歩き方によって「不格好なO脚」や寝たきりといった重大症状に発展することも…。外反母趾・巻き爪施術の講師として他院の院長先生にも教えている木方さんのもとへは、沖縄・広島・静岡からもわざわざ通う人がいるほど。「足指ソムリエ」としてTVでも紹介されている木方先生にまずは気軽に相談してみてください!



▲TVでも紹介された「足指ソムリエ」の木方先生。足の専門家なので、矯正後の正しい姿勢指導もしてくれる。院長木方さんの施術手法は業界内でも有名で、他院院長にも教えている。

▲異変や違和感を放置すると症状が悪化し、痛みやコンプレックスに。後悔する前にまずは気軽に相談してみてください。



1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど 大阪初「イベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許療法。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいます。

改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)

近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法 同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大いのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中に違和感があるように。足を調整してようになって足の痛みや肩の痛みまで改善されました。(30代女性)

【茨木】大阪外反母趾センター 大阪巻き爪フィットケア専門院 (ありがとう鍼灸整骨院内)

茨木市舟木町5-3 シャルマン・コートモア1F 営/11時~14時、17時~22時 (土曜 9時~12時、16時~19時) 日曜祝日・水曜午後 定休 072-638-5777 外反母趾専用HP http://www.kikata.info/ 巻き爪専用HP http://osaka-makidume.com/ 近隣無料駐車場あり



特典 | 新規の方・初回限定「シテイライフを見た」と予約で(11月末まで) ①外反母趾矯正が50%OFF ●片足(30分).....8,600円→4,300円 ●両足(60分).....16,200円→8,100円 ②巻き爪矯正が特別価格に! ●1指.....15,000円→9,000円 ●2指.....26,000円→12,000円 ●初診料(①②).....1,100円→無料 詳しくはWEBでチェック! ※要予約

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ・しびれ・自律神経失調症 など オープンから8周年を迎えた楽楽堂 本場の中国整体で症状を改善

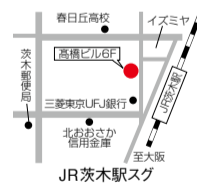
JR茨木駅から徒歩2分の場所にある同院は、9月で開院8周年を迎えた。「8周年を迎えることができたのも、地域の来院者のおかげ様です。」と院長の李先生。本場中国仕込みの手技と、日本の伝統的な柔道整復を駆使して、全身のツボ、経絡、筋を刺激、身体のバランスを調整してくれる。様々なつらい症状に効果を発揮すると評判なので、慢性的な症状や難病も諦めずに相談してみよう。



院長 李 占法 (リ センホウ) 中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道20年以上のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

【茨木】中国整体 楽楽堂

茨木市西駅前町5-36 茨木高橋ビル6F 受/9時半~20時半 無休 予約優先 072-623-6789 http://raku-ibaraki.jp/ JR茨木 楽楽堂 でも検索



Menu | 百聞は一見に如かず 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース ●40分.....4,500円 ●60分.....6,000円 ●70分.....7,000円 ●90分.....8,500円 ※お得な回数券あり 「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱 特典 | 「シテイライフを見た」で 各コース(初回のみ)2,000円OFF!(11月末まで)

サークル 集え、元気なサークル・クラブ・ボランティア

ときには激しく、ときにはせつなく、迫力のある音色が魅力の津軽三味線。アイヌの言葉で「人々が交流する場所」という意味のグループ名どおり、そんな津軽三味線の魅力にハマったメンバーが集い、楽しく練習している。また、2ヵ月に1回ほど高齢者施設などを訪れ、「津軽じよんがら節」はもちろん、「黒田節」などの民謡や「ふるさと」「ぞうさん」といった童謡などを利用者と一緒に唄うボランティアも行っている。「代表の尾崎さんが基本から優しく教えてもらえるので安心ですよ」と、初心者でも入会歓迎とのこと。心臓に響く津軽三味線、一度弾いてみてはいかが。

和楽器クラブみんたら(吹田市) スタート/2000年 活動/月2回不定期(平日夜2時間程度) 場所/吹田市立福祉総合会館ほか 費用/なし 問/090-8938-5947(尾崎)



現在メンバーは15名ほど。母親の練習を聞いて娘も始めたという親子メンバーも。他グループと共に地域のイベントに出演することもある。



住宅と店舗が混在する通りにある「しょうないガダバ」

「庄内にいろんなことやってくるガダバがあるよ」と聞き、「ガダバって何?」と出かけてきました。商店街を西にしばらく歩いたところにガダバが出現!入口付近に地場野菜、陶器のとりかえ、駄菓子などのコーナー。代表の小池繁子さん、管理人の井坂さんたちの談話に



談話する小池さん(中)、井坂さん(右)たち

入れてもらいました。ここでは、一人親家族や外国籍の子どもの学習支援と居場所の「わにまーる放課後塾」、学校や家にいるのがつらい子どもが寄

る「まちの保健室」、専門家や学生による学び「ガダバアカデミー」、人よりみんなで食べる「ごはんの会」、食事・木工などを自分でつくる「なんでもガダバ」

北摂パブリック紀行 Vol.13

千里人 ヤマちゃんの

市民や企業がつくった、みんなが集まって気持ちよく過ごせる場所を訪ねる北摂パブリック紀行。今回は豊中市南部の庄内にいるいろんな人が集まって、まぜごはんのような活動が始まっている「しょうないガダバ」です。

「庄内にいろんなことやってくるガダバがあるよ」と聞き、「ガダバって何?」と出かけてきました。

商店街を西にしばらく歩いたところにガダバが出現!入口付近に地場野菜、陶器のとりかえ、駄菓子などのコーナー。代表の小池繁子さん、管理人の井坂さんたちの談話に

入れる「まちの保健室」、専門家や学生による学び「ガダバアカデミー」、人よりみんなで食べる「ごはんの会」、食事・木工などを自分でつくる「なんでもガダバ」

DIY「先生のためのゆるカフェ」などをやっているとか。まさに、まぜごはんな活動です。 若い頃、保育士だったという小池さんは、子育てが一段落した約10年前に図書館の廃棄図書に譲り受けて販売し、地域に役立てる「しょうないREK」を開始。その後参加した「おかまちコミュニティカフェkittor」で学生たちと学習サポートと居場所づくりを実施。庄内でもやってほしいとの声を受け、現在の建物と管理人の井坂さん 「どこかで見たようなガダバのパンフレット」

