



「イスクラ漢方セミナー 2018年春」



イスクラ薬局中野店では、より多くの皆さんに漢方のことを知ってもらいたい・もっと気軽に中医学にふれて欲しいと、店舗の2階にあるナカノバ食堂にて漢方セミナーを開催してきました。「漢方を基礎から学べる」「肩の力を抜いて気軽に参加できる」「薬膳料理の試食がうれしい」などなど、第1回（2016年1冬）、2回（2017年夏）とも予想以上の大盛況でした。この反響・好評を受けて第3回の開催が決定！ 講義いただく先生方とその内容をご紹介します。ぜひ、ご参加ください。

開催日時（2部制）

- 第1回 4月23日（月）
 - ・昼の部 15:00～16:30
 - ・夜の部 19:30～21:00
 - 第2回 5月14日（月）
 - ・昼の部 15:00～16:30
 - ・夜の部 19:30～21:00
 - 第3回 5月28日（月）
 - ・昼の部 12:30～14:00
 - ・夜の部 19:30～21:00
- ※昼の部・夜の部は同じ内容

開催場所

- ナカノバ食堂（中野区中野3-34-4イスクラビル2F）
※イスクラ薬局中野店の2階（エレベーター有）

参加料

- 第1回3500円
- 第2回3500円
- 第3回4000円

合計1万1000円のところ、
3回一括でお申込みいただくと
特別割引・1万円です

お申込み・問い合わせ先

（株）エフ・スタッフルーム／おためしっくす編集部
電話03-5929-8610（平日9:30～19:00）
Eメール otame6@f-staffroom.co.jp

★新年度がスタートする4月は、環境の変化などでストレスが溜まることが多く、五月病などの発症にも気を付けなければなりません。また、季節の変わり目でもあり、自律神経が乱れやすくなるシーズン。そんな4～5月にオススメしたい漢方的生活を、分かりやすくお伝えします。さらに、毎回好評な薬膳料理も登場！

第1回 4/23

春の養生

（春の薬膳料理の小皿2品付）

〈講義内容〉

中医学では、五臓（腎・肝・心・脾・肺）の乱れが病の要因になっていると考え、特に春は「肝」に気をつけたい季節とされています。肝は全身の「気（エネルギー）」の流れをコントロールしたり自律神経や新陳代謝の機

能を担うため、肝に元気がなくなると春によくあらわれる病気や不調が発症することに。例えば、花粉症、アレルギー性鼻炎、

薬膳料理（予定）

- ◆免疫力アップ、花粉症対策におすすめ
【舞茸のパンキッシュ】



- ◆血の巡りが悪い【瘀血タイプ】におすすめ
【黒きくらげの酢じょうゆ漬け】

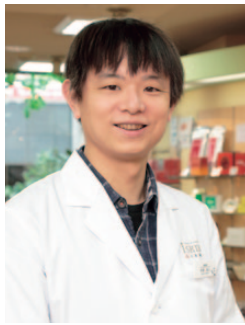


自律神経のトラブル（不眠、胃痛、イライラ等）など…。

本セミナーでは、その対処法や養生法について講義。そもそもどんな予防で体調が管理できるのか、普段の食事や生活習慣で気をつけるべきことは？…など、ケース・スタディも交えて、

〈講師〉

イスクラ薬局中野店 店長・管理薬剤師
手塚淑人（てづかよしと）



調剤薬局での勤務や城西大学・慶應義塾大学薬学部での教員経験を通じて西洋医学に携わる。西洋医学だけではなく対処しきれない不調を数多く見聞きしてきた中で、「症状だけで判断しがちな対処・療法だけでなく、ひとりの身体と心全体のケアができた」と考えていた頃に中医学（漢方）と出会う。

セミナー参加でおためしっくす読者特典 ナカノバ食堂のお食事券プレゼント

セミナーお申し込みの方に、セミナー会場のナカノバ食堂の薬膳カレーお食事券をプレゼントします。セミナーご参加時に、おためしっくすマガジンを提示してください。（お一人1枚）



「本日もやさしく、解説します。季節の変わり目に体調を崩しやすい方や、ご家族の中にお悩みの方がいる方は必聴！」

第2回 ● 5 / 14

ツボ押し&アロマ

(春の薬膳料理の小皿2品付)

〈講義内容・ツボ押し〉

全身の各部に気血を輸送する経絡(けいらく)と、一般的に「ツボ」と言われる経穴(けいけつ)をテーマに講義。中医学では、身体の不調を感じる時、その変調は経絡や経穴の状態にも影響すると考えられています。

本セミナーでは、アレルギー症状を緩和したり自律神経のバランスをよくするなど、春の養生に役立つツボや、また五月病を防ぐためにイライラを和らげるツボなどを、ツボ押しの実演

も交えながら分かりやすく解説します。

〈講師〉

イスクラ薬局六本木店店长・登録販売者・鍼灸師
中神洋和(なかがみひろかず)



中国整体を学んだ後、鍼灸師になり東洋医学と西洋医学の視点を織り交ぜながら「痺れ、痛み」に悩む患者さんを専門に診る。自身がアトピー、十二指腸潰瘍を患った際に漢方薬で改善され、「漢方の勉強をすればもっと多くの困っている方を手助けできる」とこの道へ。

初登場!

〈講義内容・中医アロマ〉

中医アロマは、一言でいえば「中医学とアロマセラピー」という、東洋と西洋の自然療法のイイト

ンドし、経絡や経穴を中心にトリートメントを行うものです。中医アロマは漢方薬と併せて用いれば相乗効果があり、特にストレスが原因となつて起こるさまざまな症状にオススメ。季節の変わり目でも元気に過ごす中医アロマをご紹介します。

〈講師〉

イスクラ薬局六本木店・登録販売者・中医アロマセラピスト
車田光穂(くるまだみつほ)



日本中医学研究会会員店勤務後、イスクラ中医学研修塾にて中医学を学ぶ。「自然との関わり合いの中で自分の身体を見つめ、心地良く過ごすためには人それぞれのやり方があるはず」。漢方薬だけでなく、食事やアロマセラピーなど生活における養生法を提案している。

第3回 ● 5 / 28

漢方ライフ懇話会

薬膳料理を囲んで

〈内容〉

薬膳料理を、試食ではなくしっかりと1食分お楽しみいただきながら、講師を囲んでフリートーク。一緒にテーブルを囲んで、食事をしながら参加者の皆さんから質問にお答えし、講師からはクイズ形式の「漢方・頭の体操」で楽しいひと時を。実際に生薬も手に触れつつ、普段の生活と結びつくようなタメになる内容でトーク予定です。

普段、なかなか聞けない話や、ちょっとした疑問点、また第1回・第2回の講義で分からなかったことをお気軽に質問できます。

また「家庭で作れる薬膳料理」のレシピや効能をご紹介します。

「取りをしたもの」。中医学の「弁証論治(べんししょうろんち)」という体質の見立て方法を使って体質を見極め、中薬(漢方薬)の薬性理論にもとづいてエッセンシャルオイル(精油)をブレ

薬膳料理(予定)



◆春に向けて新陳代謝をアップさせる「ニラレバ炒め」



◆体力が低下した時のかぜにおすすめ「きのこと山芋の梅肉和え」

薬膳料理(予定)

◆体を潤し元気になる「クコと豚スベアリのフの煮物」



◆お腹の弱い「気虚タイプ」におすすめ「かぼちゃともちぎのスコップコロッケ」



◆夏の薬膳スイーツ「緑豆の豆腐白玉ぜんざい」



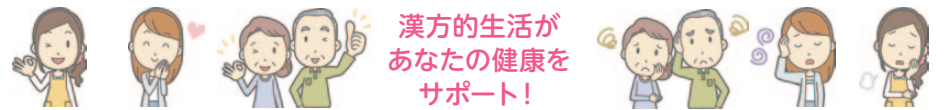
★このほか、季節のスープ、ごはん(十穀米)、ドリンクなど

薬膳料理は

COCOKARA中医学情報サイト

<https://chuigaku-cocokara.jp/>

の掲載メニューです



ビル2階にあります **イスクラ薬局六本木店**
TEL 03-3478-4382
千代田線乃木坂駅3番出口徒歩1分 / 大江戸線六本木駅7番出口徒歩5分 / 日比谷線六本木駅4a出口徒歩5分
東京都港区六本木7-3-4 粟山ビル2F
営業時間*10:00~19:00
定休日*日曜・祝日

イスクラ薬局中野店
TEL 03-3382-7950
東京都中野区中野3-34-4 〒164-0001
営業時間*10:00-19:00
定休日*日曜・祝日