

ココロまち 通信



令和3年12月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）

番外編



“薪”であたたかく…

皆様こんにちは。院長の片岡です。

気温の変化が大きい日々が続いていますが皆様体調崩して
おりませんか。換気をする関係上室内は寒くなりがちです。
衣服や暖房などで暖かくしてお過ごしください。

当院は冬場、薪ストーブを稼働させています。
暖かさだけでなく炎の持つ不思議な癒やし効果にも期待できます。
お立ち寄りの際には是非、味わってってください。

薪の販売も行っています（1束300円、2束500円）ので、
ご購入用の方はお気軽にお声掛けください。



不定期に造園業の方が木材を
届けにきてくださいます。



薪割りは、研修医の先生方の
恒例行事です？！



販売用の薪



診療所内の
薪ストーブ

はじめまして、看護師の西山です

今年の6月頃より診療所で働かせて頂いている西山 梢と申します。
出身は東京都八王子市で、結婚を機に藤沢に来て今年で17年目になります。

前職は保育園で看護師をしており、
日々子供たちの健康と向き合っていました。
…というより、
日々子供たちに遊んでもらっていた、が正しいかもしれません(笑)

ココロまちのスタッフとしてまだまだ半人前で、皆様には色々ご迷惑を
おかけすることも多いかと思いますが、日々楽しく過ごしていけるよう
頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。 (西山)





こんにちは。アロマ&ハーブを使ったケアやワークショップと、診療所の裏庭【ココロの にわ】の管理を担当している橋本亜矢です。

チェストベリー



メディカルハーブとして2000年以上の長い歴史をもつチェストベリー。すでに古代ギリシアの歴史書に「月経痛を和らげ、母乳の出をよくする」と薬効が記されているように、チェストベリーは古くから婦人科系疾患の治療に用いられてきました。20世紀以降の科学的研究により、女性ホルモンのバランスを整える作用を持つことが明らかになり、現代のハーブ療法でも、月経痛、月経不順、月経前症候群(PMS)など月経にまつわる様々な不調の緩和に用いられています。また、更年期障害や産後うつなど、ホルモンバランスの乱れやすい時期に起こる不調にも広く効果を発揮します。女性ホルモン様作用ではなく、ホルモンを分泌する機能を調整する作用をもつため極めて安全性が高いのもチェストベリーの特徴ですが、妊娠中の人や経口避妊薬、向精神薬等を服用中の方は使用に注意が必要です。



【ホットドリンクで体も心もぽかぽかに】

■チェストベリーブレンドティー 1 不調が起こりやすい月経前や月経中に

- チェストベリー・・・1g
- ネトル・・・1g
- レッドクローバー・・・1g
- 熱湯200ml



<POINT>

レッドクローバーは女性ホルモンに似た作用をもち、ホルモンバランスの乱れを調整します。ネトルにはビタミンやミネラルがバランスよく含まれ、体調を整えてくれる他、むくみの解消に有効です。

■チェストベリーブレンドティー 2 毎日のホルモンバランス管理に

- チェストベリー・・・1g
- ラズベリーリーフ・・・1g
- ローズヒップ・・・1g
- 熱湯200ml



<POINT>

ラズベリーリーフは骨盤内の筋肉を調整し、月経痛や月経前症候群の緩和をサポートします。ただし、子宮を刺激する作用があるため、妊娠初期の多飲は避けるようにしましょう。

(橋本)



556ワークショップ



今年も1年ありがとうございました。たくさんの方々にご参加いただきました。556WSは年明けに完成の建物内にお部屋ができますのでそちらで開催となります。そのため内装準備など整うまで556WSお休みいただきます。予定では2月より再開予定です。またココロまち通信にてお知らせ致しますので楽しみにお待ちくださいませ。



こんにちは～
朝晩一気に冷える季節になりましたね！
ダイズがもうすぐ収穫時です。
棚田4面分もあるので、腕が鳴ります笑
次の通信にはダイズレシピが並ぶかも！？乞うご期待^^

(大平)