

ココロとカラダの悩み相談

漢方先生に Q&A

第4話

Q 寒い季節は腰痛があり、体がつらくなります…。

A 加齢とともに体も弱くなり、その上に冷え・風・湿気・無理な動作などの“きっかけ”があることで、腰痛が悪化することがあります。冷える場所を避ける、防寒機能製品を活用した暖かい服装で過ごす、高い所にある物を取る際には無理な姿勢を避けるなど、日常生活での心掛け次第で回避できることもあります。足元から来る冷えも状態を悪化させることがあるので、靴下の重ね履きも試してみてください。また、体を温め、滋養強壮作用が期待できる漢方薬の活用もおすすりめです。なお、重い物を運ぶ仕事の原因で腰痛になったという場合には、対応方法が異なりますのでお気軽にご相談ください。



薬剤師・不妊カウンセラー

戸塚和典先生

11/7(水)移転オープン!

漢方の熊貓堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4

☎054-262-2345

9:00~18:00(土曜~16:00)

日曜・祝日定休 ②2台

<http://www.kumanekodo.com>