

# 最近、疲労を訴える方に感じる“ある”こと。

## 疲労回復材料が全然足りてないです...

テレビ、新聞、ネット...見聞きあるだけで疲れる情報の中、「知らない」ことに不安や罪悪感を覚えやすい現代。元気な心身でも、知らず知らずに「はあ〜」と、ため息が出てしまいます。店頭でも、疲れや身体の不快感が取れない、不安をととも感じる、息苦しいなどの訴えが多くなったと感じています。

「疲れたら寝る」一昔前はこれで良かった。ですが、IT化が急激に進んでいる現代、疲れて寝たいのに眠れないという人が増えています。昔より便利になった現代ですが、身体の疲労が減った分、精神の疲労が深刻になっています。

身体を動かす肉体疲労は自覚もあり、周りも気づきやすいですが、精神疲労はギリギリになるまで認識しづらく、周りも気づきにくいものです。また、限界が見えづらいこともあり、気づいた時には身体症状も伴い、安定剤・抗不安薬などを服用されている方も増えています。

身体症状がひどい場合など、向精神薬系が必要な時もありますが、身体の消耗



をまず考えてみる必要が  
必要です。とくに精神疲労  
がある場合、身体の消耗を  
回復するため「カラカラ  
(空々)」になった回復材料を  
補うことをしていけないと空回りして  
しまうことも...

漢方薬を症状改善のために服用して  
いても、漢方薬本来の働きがしっかりで  
る人とでない人がおり、その差には回復  
材料の「カラカラ」が影響していることが  
多いのです。

精神疲労の場合、どのように消耗を補  
い回復させるのが良いのかを店頭でしっ  
かりとお話（相談）しながら、あなたに  
必要な物を選んでいきます。そして、  
選ぶものについても、誰でもが口にでき、  
依存性がなく、安心して続けられ、な  
るべく天然成分によるものをご用意して  
おります。

気持の沈みや心の病気などは、子供  
からお年寄りまで年齢に関係なく、生き  
ている人すべてに起こりうることです。

気になるなあ。。。と心に留まった方、  
お気軽にお問い合わせください。