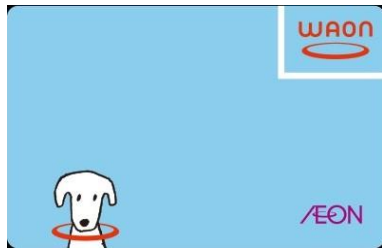
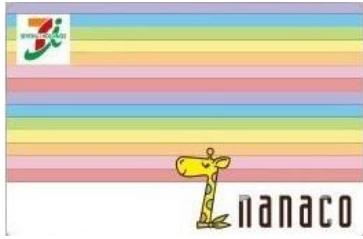


期限が180日に設定されているので、使用期限に注意が必要だ。必ず付与されるポイントではないが、全国で約80万店が利用でき、セブンイレブン、マクドナルドやLOFT、アカチャホンポ、ENEOSなどでポイントももらえるのが魅力のnanaco。上乘セポイントとして100～30,000ポイントが抽選でもらえる。



全国のイオンやイオンモール、コンビニ、家電量販店などで使える waon カード、マイナポイントとの連携で最大5,000 waon (付与率25%) がもらえる。

各社がいろいろな決済サービスを用意しているが、カードの入会金や年会費、ポイントの有効期限なども考慮する必要がある。

なにより自身が頻繁に利用するお店で利用できるもので、なおかつ使いやすい決済サービスを申し込むのが一番だ。一度マイナポイントを申し込んだ決済サービスは原則変更できないので、慌てずに慎重に。



病院に行くほどではないけれど、「何となく疲れやすい」、「気分が重だるい」そんな症状はありませんか？

漢方医学では、人間の体は「気」(活動するためのエネルギー)、ホルモンや自律神経などを働かす力)、「血」



(血液に近い概念、全身に栄養を運ぶ)、「水」(リンパなどの体液、体を潤す作用)の相互作用で成り立っていると考えられている。例えば「気」が充実しているときは、「気」は丹田に集中している。

す作用)の相互作用で成り立っていると考えられている。例えば「気」が充実しているときは、「気」は丹田に集中している。

気虚タイプ <input type="checkbox"/> 体がだるい <input type="checkbox"/> 食後 眠くなる <input type="checkbox"/> 気力がない <input type="checkbox"/> 横になりたくなる <input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 胃もたれしやすい	気滞タイプ <input type="checkbox"/> 胸起されにくい <input type="checkbox"/> 胸がつかる <input type="checkbox"/> 気分が落ちこむ <input type="checkbox"/> おなかが張る <input type="checkbox"/> 頭が重い感じ <input type="checkbox"/> ケップが多い <input type="checkbox"/> のどのつまり感 <input type="checkbox"/> 不安感が強い	気逆タイプ <input type="checkbox"/> 冷えやのぼせがある <input type="checkbox"/> 急な腰痛におそわれる <input type="checkbox"/> 動悸がする <input type="checkbox"/> 手足に汗をかきやすい <input type="checkbox"/> 急に顔が赤くなる <input type="checkbox"/> 鼻漏感におそわれる <input type="checkbox"/> 急な頭痛におそわれる <input type="checkbox"/> 物事に驚きやすい
血虚タイプ <input type="checkbox"/> 髪の毛が抜けやすい <input type="checkbox"/> 爪が割れやすい <input type="checkbox"/> 顔色が青白い <input type="checkbox"/> 唇が乾燥する <input type="checkbox"/> めが眩暈して居やすい <input type="checkbox"/> 足がつりやすい <input type="checkbox"/> 貧血になりやすい <input type="checkbox"/> 集中力がない	あけつ 瘀血タイプ <input type="checkbox"/> 月経痛がひどい <input type="checkbox"/> アザができやすい <input type="checkbox"/> 目の下クマができやすい <input type="checkbox"/> 生理前にニキビができる <input type="checkbox"/> 顔がくすんでいる <input type="checkbox"/> 手足が冷える <input type="checkbox"/> 唇の色が悪い <input type="checkbox"/> 雨こりがひどい	水毒タイプ <input type="checkbox"/> むくみやすい <input type="checkbox"/> 飲み過ぎるとおなかの膨らみを感じる <input type="checkbox"/> 体が重い感じ <input type="checkbox"/> 車酔いしやすい <input type="checkbox"/> 関節痛 手足がしびれる <input type="checkbox"/> 下痢しやすい <input type="checkbox"/> めまい 立ちくらみがある <input type="checkbox"/> のどが渇きやすい

「気」「血」「水」の症状を簡易的に6タイプに分類したのが上図である。それぞれタイプのチェック項目が3つは予備軍、4つ以上は該当と診断される。

このチェック項目が3つ以上の場合は対処法として、次のような方法がある。

気虚タイプ

- * 心身を回復させる (疲れをとる)。
- * 食習慣を見直す (元々、胃腸の機能が弱い傾向があるので消化の良いものを食べる)。
- * 適度に体を動かす。

気滞タイプ

- * 意識的に気持ちの切り替えを行う。
- * 香りの良い食材、飲み物をとる。

気逆タイプ

- * 深呼吸 (腹式呼吸) をする。
- * ぶるぶる体操 (両手を上に上げ、全身を左右にゆする) をする。

血虚タイプ

- * 睡眠をしっかり取る。
- * 全身に保湿剤を塗って、やさしくなでる。

瘀血タイプ

- * 手首、足首、首を温める。
- * 足首体操、屈伸運動を行う。

水毒タイプ

- * 運動や入浴で汗をかく。
- * 水分を少しずつこまめに補給する。

このほか、漢方薬に相当するものを食材に置き換えて摂取する方法もある。