



みなさま始めまして。日和堂はり灸院をしています、中 雅哉と申します。  
健康で楽しく過ごせるというのは誰もが願うところですよ。身近なところにも、健康になる為の秘訣はたくさんあります。このたび、地域の方々の健康管理に少しでもお役に立てればと思い、浅学をかえりみず日和だよりとして発信していきたいと考えております。  
どうぞお気軽にお読みになって下さい。



### ～十二月、一月、二月の養生法～

十二月、一月、二月といえば年末年始で忘年会、新年会など普段より胃腸、肝臓に負担がかかりやすく、食欲にむらが出てきたり、身体がだるくなったりします。それに加えて大寒（今年は1月21日）といった寒さの絶頂期を向かえ、冷えからくる腰痛、体の痛み（神経痛）などの症状が出てまいります。

この時期の養生法としましては、まず冷やさないことです。外出時にはマフラーを巻く、手首、足首のきっちりしまった服を選んで着る。首、手首、足首は特に冷えやすく、全身が冷えてきます。よく腰、背中などにカイロを貼られている方がいますが、部屋の中などではカイロの部分に汗が出てしまい逆に冷やしてしまうことがあります。東洋医学の古典である『黄帝内経素問』には、冬は「閉蔵」と称して身体の中の陽気（体温）をもらさないようにするのが良いとあります。汗をかくのは温め過ぎのサインです。夜は早く寝て、朝は少し遅くまで（日が出るまで）床にいるのも良いようです。

食生活からも身体を温めていきましょう。冷たい飲み物（ジュース、ビール）生野菜、果物はもちろんのこと、自分の住んでいる所より暖かい地方や国で採れるもの、ビニールハウスでつくられたものは身体を冷やします。ですので、この時期には避けたい食材となります。身体を温める食べ物、例をあげますと、寒い地方で取れるもの、根菜類、海の中の物、干した物を積極的にとっていただければ良いと思います。少し塩辛いものを食べるのも冬の食養生になるようです。

## ～冬を乗り切るメニュー～ (冷え性で胃腸の弱い方に)



### 鯛のアラのスープ (ニンニク風味)

にんにくは血行を良くし、身体を温めます。  
心臓の疾患(血圧の異常)、風邪などに良く、  
健胃整腸効果も期待できます。

材料 鯛のアラ(頭)400g ゆでたけのこ300g にんにく6かけ  
しょうが10g 酒大さじ5 塩小さじ2 しょうゆ大さじ3  
唐辛子粉少々(お好みで)  
豆板醤小さじ1 万能ねぎ3本 こしょう少々

#### 作り方

1. 鯛の頭は霜降りし、うろこをとる。
2. たけのこ、しょうが、にんにくを薄切りにする。
3. 大きめの中華鍋にサラダ油を熱し、1を入れて両面を強火で軽く焼く。
4. 酒、しょうが、にんにくを3の中華なべに加えて約2分間沸騰させる。
5. 3に水3ℓとたけのこを加え、沸騰したらあくを取り、弱めの中火にして約50分煮る。
6. 煮汁が半分ぐらいになったら、豆板醤、塩、しょうゆ、こしょうを加えて調味する。お好みで唐辛子粉を入れる。
7. 最後に万能ねぎを散らす。

薄味で、ピリッとした辛味が楽しめます。八宝菜と合わせて頂いてください。骨に気をつけてお召し上がりください。

### ～冬の体操～

冬は全身の関節、(手首、足首、腰)を動かしましょう。お風呂の中などでもいいですし、外出の前にでも良いでしょう。腰をひねる様なストレッチ、手首、足首、首を回す体操など全身の血行を良くして寒さから身体をまもりましょう。先ほども書かせていただきましたが、冬の間は身体の陽気を守る季節です。汗をかきすぎると毛穴が開いて陽気が発散されていきます。注意しましょう。

### はり灸治療には健康保険が使えます。

当院でお渡しいたします同意書を使用していただく事ではり灸治療に保険が使えます。治療費につきましては、保険適用30分治療で¥300～¥950 60分治療で¥1500～¥2800です。

30分治療は週1,2回来られる方で慢性的な疾患を長期的に治療していきます。

寝たきりの方、介護が必要な方に関しましては、保険による出張治療もいたしております。費用は¥0～¥500程度です。