ひより
日和だより

第４号
日和堂はり灸院
京都府向日市寺戸町渋川１８－８
075－934－0830

気　候　と　身　体

今年の夏は前半猛暑日が続き、それからは局所的な雷雨、記録的な集中豪雨と『異常気象では？』と思えるような気候の変動がおこってきました。

このような不安定な大気の状態は人間の身体に悪影響を及ぼします。

身近なところでは、「雨の振る前はいつも調子が悪い、痛みがきつい」、「季節の変わり目に食欲のムラが出る。」「梅雨時期になると身体がだるい」などです。

東洋医学では自然界と人間とを《大宇宙》と《小宇宙》と言った言葉で表します。つまり自然の移り変わりと同じく、人間の身体の中にも季節の移り変わりがある。夏の時期には身体の中も夏の身体、夜間なら身体の中も夜の身体といった具合です。

東洋医学の診断法である《脈診》ひとつとってみても同じ事が言えます。春は弦脈、夏は洪、秋は毛、冬は石脈などかなり季節によって同じ人の脈でも変化が出ます。

ですので、気候変動が激しいほど人間の身体はバランスをとることが難しくなり、特別無理なことをしなくても疲れが出てきます。

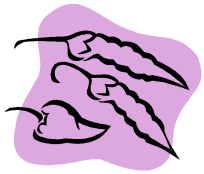
大自然に比べて人間の身体は非常に小さいものです。時間、季節に合った生活を心がけたいですね。

～9 月、10 月、11 月の養生法～

気候が夏から秋へと変わるにつれて、朝晩過ごしやすくなってきました。食べるものもおいしくなり、秋の夜長はゆっくりと過ごせますね。いい季節です。この時期の養生法を、日和だよりではおなじみとなってきています(笑)、東洋医学の古典『黄帝内経素問』から見てみますと、秋は『容平』と云っています。『容』は形なので、果実など熟して形が『平』安定するといった具合です。気候は夏の暑さがなくなり、涼しく、寒くなっていきます。

この時期には、寒さから身体を守りましょう。夏の間、身体の熱を逃がすため開ききった皮膚を閉じるようにする事が大切です。一番簡単にできるのは、**乾布摩擦**です。皮膚がピンク色になる位こすることで、皮膚の力が増し寒さを身体に入れないようにしてくれます。次に軽い運動などをしたり、意識的に深呼吸しましょう。深く呼吸することで肺の力が増し全身の気のめぐ

りが良くなります。冷えを入れずに、深呼吸などで血流を増してあげるのが秋の養生法になるようです。



～秋を乗り切る工夫～
いつもの献立を健康レシピへ！

秋の献立…**キーワードは《辛い》《煮込み》**です。
辛いものを食べると、じわーっと汗が出てきます。東洋医学では辛みは肺に作用します。肺は皮膚を保護していますので身体の表面がぬくもります。風邪の引き始めに生姜湯をのんだり、ねぎのたっぷり入ったうどんを食べる感じです。

秋の献立には　**しょうが、ねぎ、にんにく、山椒、唐辛子**を使いましょう。
さらにそれらを煮込むことで消化もよく、さらに身体も温めてくれます。
ただし激辛モノや韓国料理、四川料理などのような舌が痛いようなものは、日本人の胃腸には全く不向きですので、オニオンサラダの様な少し辛いなーといった感じの辛さを意識してくださいね。

季節と五蔵六腑

今回の日和だよりでは《肺》が出てきました。これは秋という季節には肺が一番活発になるからです。このように季節には対応している五蔵六腑があります。日和だよりに書いてきましたが、春は肝臓、梅雨と季節の変わり目（土用）は脾、夏は心臓、秋は肺、冬は腎臓です。細かく云いますとこれらの対応は一日の中の時間にも当てはまってきます。午前１時から３時は肝、３時から５時は肺、５時から７時は大腸…と回っていきます。それだけ身体と時間、季節、とは対応しあって動いています。

☆ホームページが完成しました☆

http://www.eonet.ne.jp/~hiyoridou

ぜひご覧になってくださいね。一言日記も入れています。『日和堂はり灸院』で検索していただいてもご覧になれます。

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です。