

温篤新聞

通巻200号



『創刊200号。』

2005年、当院が産声を上げたあの年から、早いもので20年という年月が過ぎようとしています。開院当初、少しずつ地域の方々に知って頂けるようになって来た頃、東洋医学の奥深い魅力を知ってほしい、経絡治療の素晴らしさを知ってほしいという気持ちから、この院内新聞は始まりました。

移転と共に「つくほ治療院新聞」から「温篤新聞」と名前を変え、試行錯誤を繰り返しながら発行を続け、お陰様で今号で通巻200号という大きな節目を迎える事が出来ました。これらもひとえに、毎号を楽しみにしていただく、身体がだるい、疲れが抜けな

この記念すべき号で紹介したいのは、私が最近出会った「現象界（げんしょうかい）」と「潜象界（せんしょうかい）」という言葉を用いた東洋医学の捉え方です。

私たちは普段、鏡に映る姿、触れる肌の感覚、病院で示される検査の数値や画像など、目に見える世界だけで生きています。そして、これら「現象界」で起きた姿や異常だけを対処する事だけで、解決したように生きています。

しかし、検査上異常はないけれど、身体がだるい、疲れが抜けな

医食同源 菜の花

春を代表する野菜で、やわらかな茎とほろ苦い風味が特徴です。おひたしや和え物にすると香りが引き立ちます。

ビタミンCやβカロテン、鉄分、食物繊維を含み、免疫力を高めた貧血予防に役立ちます。抗酸化作用もあり、季節の変わり目の体調管理に適した食材です。



今月のツボ

陥谷(かんく)

「陥」はくぼむ、「谷」は谷間を意味し、足の甲で骨と骨の間にできるくぼみに位置することから名付けられました。

場所は、第2・第3中足骨の間、足背のやや指寄りのへこみにあります。



足陽明胃経に属し、胃腸の働きを整え、気の巡りを促す作用があるとされます。

胃痛や腹部膨満、消化不良、むくみのほか、足の腫れや熱感、歯痛などの緩和にも用いられるツボです。

い、調子が悪い、数値は治ったけど体調は変わらない等々。この原因不明のモヤモヤを、もう一つの世界「現象界」で捉えると分かりやすいかもしれません。

この二つの世界は別々の世界ではなく、一本の樹木として捉えてみてはどうかでしょうか。もし、樹木の葉が枯れてしまった時、葉にだけ薬を塗ったとしたらどうでしょう。たとえ一過性に良くなったとしても、根や土に問題があつたら、いくら葉をケアしても根や土を整えない限り、またすぐに枯れてしまいます。

経絡治療とは、まさにこの「潜象界」における根や土のお手入れと呼べるのではないのでしょうか。

現代社会は、目に見える成果や数値ばかりに振り回されています。ストレスや不規則な生活、感情の揺れによって、目に見えない気という潜象界の流れが乱れ、現象界における身体の症状

を訴えているとしたら、どこを治療する事が必要だと思えますか。そう!!「根や土を整えれば葉は青々と茂る」のです。

私は日々、皆様を脈診や腹診を通じて、この目に見えない「潜象界」の声を聴こうと努めています。気の滞りを見極め、ツボにそつと触れる事で、全身のバランスを整えていきます。ここが整う事で、主訴だけでなく、他の不調や悩み、心までもが整い、身体全体の底上げが起こり身体は改善していくのです。

現代医学の「現象界」、東洋医学の「潜象界」。この二つの視点を持つことで、より深い健康を手に入れる事が出来ます。この温篤が皆様にとつて心と身体に寄り添える場所になるよう努めて参ります。

次の200号!?そして、その先へ。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

啓蟄

(3月5日)

大地が温まり、冬ごもりしていた虫が目覚める頃を指します。

「啓」はひらく、「蟄」は土中にこもる意。太陽の動きを基に定められ、春の訪れが一段と感じられる節目とされます。

『子育ては親育て』

親は、子供が立派な社会人として育てて欲しいと願い、たくさんのことを教えます。しかし、もし親や大人自身がその教えを実行せず、守らなければ、子供も実行せず、守らないばかりか、かえって親や大人を軽蔑してしまうのではないのでしょうか。

子供は、人格形成の過程で親の影響を強く受けます。ですから、まず親自身の姿勢を正すことが求められます。

「子育ては親育て」とも言われます。子供の姿を見て、親としてこれか、これで間違っていないか、と振り返ってみることが大切ではないでしょうか。日々成長していく子供の姿を見ることによって、親自身も学ぶことができるでしょう。

一日一話」より



七十二候 (3月10日～14日頃)

桃始笑(ももはじめてさく)

昔は花が咲くことを「笑う」と表現し、つぼみがほころぶ様子を人の笑顔になぞらえました。

「始笑」という言葉には、春の陽気に誘われて桃が微笑むように開く情景が込められています。

中国由来の暦が日本の風土と結びつき、やわらかな季節感を伝える美しい候です。野山や庭先で淡紅色の花が咲きそろふ頃、本格的な春の訪れを実感します。

季節の楽しみ

卒業・修了の祝

三月は、卒業や修了の季節です。春のやわらかな光の中で迎える門出は、日本人にとって特別な意味を持ちます。卒業式では、校歌を歌い、証書を受け取り、先生や友人に感謝の言葉を伝えます。胸に花をつけ、涙と笑顔が入り混じる光景は、毎年変わらぬ風景です。

また、家族にとっても子どもの成長を実感する大切な節目です。袴や制服に身を包み、写真を撮る姿には、新しい世界へ踏み出す決意がにじみます。

卒業・修了の祝いは、

これまでの歩みに感謝し、これからの道を静かに応援する、日本らしい心温まる伝統のひとつといえるでしょう。



○印はお休みです

3月						
日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	⑳	21
㉒	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

執筆余話

東洋医学のお話は、どうしても小難しくなりがちです。「理屈は難しいけれど、受けると身体が楽になる」そんな感覚を信じて通ってください。皆様の存在が、何よりの支えです。

この素晴らしい治療の魅力を多くの方に届け、健康の輪を広めていくのも、私の大切な使命だと思っています。大変恐縮ですが、そこで皆様に一つお願いがあります。

今の時代、不調に悩む方が最初に目にするのはWebの検索結果です。

もし宜しければGoogleでの「口コミ」で応援いただけませんか。皆様の率直な感想が、一歩を踏み出せずにいる方の背中を優しく押す力になります。

本名が気になる方は、本名の欄をニックネームやペンネームにして投稿も可能です。次の300号へ、歩んでいけるよう、ぜひお力添えをお願い致します。

