

つくほ治療院新聞

通巻10号

ドラッグはあかん!!

最近では芸能人の薬物問題が話題となっていますが、当然ながら日本では薬物は法律で禁じられています。強力な依存性があるのも理由の一つですが、安易に用いる事により

人体への悪影響の大きさも理由の一つです。しかし薬ですから、麻酔薬や痛み止めとして正しい使い方とすれば非常に素晴らしいものです。マイケル・ジャクソンも不眠症の治療に使用した薬物の過剰投与によって心肺停止したとの報道もあります。適量・適切に使用すれば病苦の軽減に役立ちますが、依存し過剰摂取



してしまえば、毒にもなりま

す。50年程前にサリドマイドという薬が睡眠薬・胃腸薬として販売されましたが、妊婦のつわり止めとして使用した結果、あざらし症という手足に奇形を持った胎児が生まれる報告を受け発売中止になりました。しかし今回多発性骨髄腫に効果があると再度発売されることになりました。薬は悪魔との契約のようなものです。「お金持ちにしてあ

霜降

(そうこう)

二十四節季

旧曆九月戌の月の中気で、新曆十月二十三日ごろです。秋気ようやく去って、各地で朝霜を見はじめます。



霜降

げる変わりに笑顔をもらおうよ」と言った具合でしょうか。しかし悪魔は言葉

を交わすだけ良心的かもしれない健康を奪ってしま



『相手の満足感を引き出す言葉』

空気の入ったゴムまりを指で押ししてみましよう。ゴムまりは内側から押し返してくる力を感じます。この力は、押しつけた力とまったく正反対の方向から同じ力で押し返してくるのです。

これとよく似たことが、毎日の生活の中にはたくさんあります。例えば、母親が子供に「お手伝いをしなさい」という押しつける力を加えると、子供は「いやだ」と、不満・反発の感情で押し返してくるのです。これとは逆に、「力を貸してね」「ちょっと助けてね」という力を加えると、協力や手助けという形で返ってきます。このときの心は「自分を必要としている、認めてくれている」という満足感が作用しています。相手の満足感を引き出すような言葉を工夫して使いたいものです。

「一日一話」より

天柱

(てんちゅう)

「天」は鎖骨から上の部分を指します。「柱」はもともと重要な場所という意味です。ここは名前から分かるように、頭の重要なツボとされています。

場所は、後頭部の下の方。首の後ろの真ん中に、骨のくぼみ(盆の窪)があります。その両外側を走る二本の太い筋肉の外側、親指一本分のところにあるのが、天柱です。目・耳・鼻をはじめ、頭部のあらゆる症状に効果的とされます。また、頭と体を



盆の窪の中央から外側に、それぞれ2～3cm離れた太い筋(僧帽筋)の外側にあるツボ。

結ぶ血管や神経の通り道にあるので、この天柱を押すと心身がリラックスし、心地よく眠れると言われています。

10月の定休日

○印はお休みです

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	29	30	31

「ロコモ」

この言葉を聞いただけで、ピンとってきた方は、さぞかし勉強家で情報収集のアンテナが立っている方だと思えます。「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略です。ロコモとは、運動器症候群の事を指します。つまり、身体機能を担う筋・骨格・神経系の総称である運動器の障害のために、将来要介護となる危険性が高い時に付けられる病名です。年齢的に身体が老化することにより、①片足立ちが出来るなくなる②家の中でつまづく③階段の上りに手すりが必要④横断歩道を青の間に渡りきれない⑤15分以上歩き続けられない…こうなってきたら気をつけましょうと言う事です。現在ロコモの方は全国に四七〇〇万人います。前述のような変化は中年頃から始まり何十年もかけて進行してきます。最終的に要介護や寝たきりにつながるの、若いうちからロコモーションコントロールニング略してロコトレを行って予防や進行を防いでいきま

しょう。



院長の独り言

ロコモについて皆さんはどう感じましたか。今まで、高血圧・うつ病・ピロリ菌そして最近ではタミフルやメタボと行われてきた国のキャンペーンも今回は厳しいうな気がします。大方の成功を収めた物もありますが、タミフルは異常行動が現れるというアクシデントにより不発でした(新型インフルエンザに救われそうですが)。メタボも言葉ばかりが先行してしまふ不発傾向ですが、三月号に書いたように失敗なるものかと胸囲の基準を厳しくして販促活動!?を行っていません。そして今回のロコモ。確かに身体のどこかが痛い動きが減り寝たきりになっていくかもしれません。しかし、年をとれば身体も年をとります。これが年を取るといふ変えられない現実ではないでしょうか？現代医学が導入されて世界の平均寿命は飛躍的に伸びています。日本においては世界的にもトップクラスの長寿国です。ちなみに先日アメリカの百十五歳の方が亡くなり、沖縄の女性が百十四歳で世界一の長寿になりました。身体の中の病気がかりに目を向けて、薬や手術で治療しても、生命体として生きてはいるけど、肉体がついて来なくなり、ますます。その結果が寝たきりという事ではないでしょうか。やはり生かされる命より生きる命つまり天寿を全う出来るようにしてはいかかでしょうか。

《連載》東洋医学講座

気血津液

これは四字熟語ではなく、それぞれ気(き)・血(けつ)・津液(しんえき)と呼びます。臓腑や器官や経絡などの生理活動を行う上での元となるものです。現代医学では、細胞がなんちゃらかいものは、昔の人には関係なく、働きに対して考えていました。

気・血・津液は、先天の精と後天の精より作られます。先天の精は両親から受け継いだものを言います。後天の精は呼吸による天の陽気と、飲食物からの地の陰気を合わせて言います。つまり先天の精は、生まれた時から持つっており、これが無くなる時が死です。後天の精は、いわゆる食事して胃で食べ物を砕いて栄養素を吸収してと考えるといいかもありません。その吸収されたものが、後天の精として先天の精に補給されて生命現象を成立させています。

例えば「なんとなく食欲がなくて元気が出ない」なんて時は、気の元(元気が足らないわけです。ここに何々が良いからと色々食べても、気を作る力がないのですから、気を生成出来ません。むしろ消化するのに気を消耗して余計に疲れてしまいます。こんな時は無理して食べるよりもまず鍼灸。「食べ物から気血津液を作る力」を高めてあげましょう。体が「もう気を作るから食べ物を入れていいよ」というサインの「食欲」を出してから食べた方がいいと思いませんか。

医食同源

ネギ

特有の辛味の元となるアリシンは、血行をよくし、体を温め、発汗を促します。そのため、風邪の初期の頭痛・鼻づまり・発熱または寒気に適しています。また、消炎作用・解熱作用があり、魚や肉と一緒に料理したり、薬味として用いると良いとされます。

編集後記

♪いいえ私はさそり座の男♪の私は、十月で三十七歳を迎えます。二十代半ばでサラリーマンから転職して十数年。自分の信じられる治療法を探し求めて右往左往しながら、現在の経絡治療と出会いました。接骨院・カイロ・マッサージどれをとってもその時ばかりで治している実感は得られませんでした。しかし、身体を東洋医学的に診断し気の流れを整えることで、病が改善していくさまを見ると「一本の針金で万病の施錠を開く」の言葉通り、現代医学でも治らないものが治ったりします。まだまだ若僧!!あと30〜40年は頑張りますので宜しくお願いします!!

