



# つくほ治療院新聞

通巻2号

## 子育てに優しい茨城県

「いばらきKidsClub」ってご存知ですか？これは茨城県が行っている子育て家庭優待制度というサービスで、県内に在住する妊娠中の方や18歳未満の子供のいる家庭の方なら誰でも会員になれます。

いばらきKidsClubのカードも持って協賛している店に行くと、その店各々のサービスが受けられるというものです。皆さんはこのサービスを知っていましたか？平成19年

10月から始まったサービスでまだまだ認知度が少ないようですが、この度「月刊ぶらざ」さんの2月号の巻頭特集で、取り上げ



!!という事で掲載させていただく事になりました。2月の上旬にはお宅のポストに入ってきますので、是非見て下さい。ちなみに当院では、

「初診料を五百円」とさせていた

## 立春

(りっしゅん)

二十四節季  
旧暦正月寅の月の正節で、新暦では二月四日ごろ、節分の翌日になります。暦の上では旧冬と新春との境目にあたり、この日から春ですが、まだ寒さは厳しい候です。

立春



だいてます。今後はリピータさんにもお得なサービスが提供できればと考えていますので、待っていて下さいね。うちも2歳の娘がいて子育ての大変さを痛感しています。皆様の生活にお役立て下さい。

もし、知らなかった!?という方がいたら、各市町村の窓口で発行していますので、問い合わせてみて下さい。

## 人生の落とし穴

東洋大学教授の伊藤隆二氏は、人間の価値について次のように述べています。「穏やかで、誰にも思いやりを発揮し、マイペースで楽しく、その人らしく生きている人は、地位も権力も名声もないのに、多くの人たちにいつまでも慕われます。逆に地位や権力や財力や名声を求め、それにしがみついていた人は、それらを失った時、誰も寄って来ないことを知って愕然とするはず。人間の本当の値打ち、それら付着物にあるのではなく、付着物をすっかり取り去ってしまったところにあるからです」。地位や権力や財力や名声も大切なものでしょう。しかし、それらを得るようになると大切なものを見失ってしまうことがあります。人生の落とし穴をしっかりと見つめましょう。

「一日一話」より

## 攢竹

(さんちく)

「攢竹」とは竹の杖のこと。つまり竹の杖を使わなければ歩けないほど目の悪い人に効くツボという意味から名付けられました。場所は、左右の眉の内側端にあるくぼみの部分。指を当てて上下に軽く動かすと、細い筋があるのが分かります。



ツボの由来にもなっているとおり、疲れ目、ドライアイなどに効果があるとされます。また、鼻の病気、頭痛、顔面神経麻痺、三叉神経痛などにも効果があるとされます。

このツボは、場所からわかりませんが、禁灸穴と呼ばれ、お灸をしてはいけないツボなのでご注意を。

## 2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
⑳	22	23	24	㉕	26	27
					28	

## 「風邪」

風邪の親子の話です。

㊦そろそろ気温も下がって空気も乾燥してきたから、私たちも活動しやすい季節になってきたわね。

㊦うん、そうだね。じゃあ僕、先に行くね。

そう言って、風邪の親子は人間の体の中に入って行きます。

㊦口から入ろうとしたら咳で追い出されちゃった。じゃあ今度は鼻から入ろう！

㊦あら、今度は鼻水と一緒に流されちゃったわ。私も手伝ってあげるから一緒に行きましょう。

人間は風邪の親子が入っては大変とばかりに熱を上げて免疫力を高めて、風邪の親子を追ひ出します。

㊦この体は居心地が悪いよう。あっちの人間の体にしようよ。

## 院長の独り言

「風邪は万病の元」と昔から言われていますが、「病気の中には、風邪に似た症状で始まるものがたくさんありますよ」と捉えるのがいいと思います。だから医者に行くと風邪と分かったなら栄養をしつかり取って安静にすれば薬なんて飲まなくても必ず良くなります。熱が出たからと当日に行っても神様じゃないですからお医者さんも間違ふ可能性もあります。弱ってる時に無理して受診しても、お土産に違うものをもらってしまふ可能性もあります。峠の登りは安静に、峠を越したら鍼灸で背中を押して降る手伝いをしてあげて下さい。そうすれば二週間もかからないでしょう。

数日様子をみて変わらない場合やひどくなる場合は迷わず受診して下さい。

(薬を飲んでる身体だと)

㊦この体は咳で追い出されることもないし、鼻水で流されることもないわ。

免疫兵隊に追い出されることもないから、しばらくここに居座りましょう

㊦わーい、わーい。じゃあしばらくこの身体の中で遊んでくるね。

咳も鼻水も発熱もウイルスに対する体の自然な反応で悪い事ではないようです。どれもウィルスが起こさせるのではなく、自分の体が健康を維持するために起こしてる反応なんです。人間は弱い者だから、つい楽になりたいと考えて、薬を飲んで症状を止めにかかりますが、それが抵抗力を下げ、風邪を長引かせる原因になるのです。心配しなくても二週間もすれば風邪の抗体が出来ます。えっ!? 風邪に二週間も待てないって?



東洋医学講座

## 東洋医学の思想

古人の生活にとって四季の変化は切実な関心事でした。雨・風・太陽などの恵みをほどよく受けられるかどうかで生活に影響がでるからです。この四季それぞれの特徴的な働きを四気と捉え、生命現象にも関係し影響を受けると考えました。

このように天も地も(大宇宙)人も(小宇宙)全てが自然と相応していると考えられました。これを「天人合一の思想」と言います。考えてみれば、人が生きていくために必要な食糧や水・空気も自然界に頼っている訳ですから、自然な流れかもしれません。

自然(大宇宙)の一環として捉える見方から東洋医学が成立したので人体もまた自然(小宇宙)として捉えます。体の組織あるいは器官は、全て異なった機能を持ちながら、同時に全体として有機的な繋がりを持った一つの自然のような統一体とみなします。



西洋医学の思想は、部分々で診ていきますから、治療して悪いところは良くなったけど、その結果違うところが悪くなったとよく聞きます。腰が痛いから腰しか診ないのは鍼を使っても西洋医学です。東洋医学は腰が痛いのには、足や手・お腹や首を診るのは、原因を探るために全体を診ているからなのです。デコボコの道の凸を取るだけではなく、凹も埋めてあげてバランスを取る。これが東洋医学の思想です。

医食同源

## ヨーグルト

ヨーグルトに含まれているカルシウムは、牛乳に比べて吸収率が高く、骨粗鬆症やイライラの予防、虚弱体質の改善、老化予防などによいとされます。体の潤いを増し、乳酸菌などの作用によって、腸内細菌のバランスを調整し、便秘を改善して大腸ガンを予防する働きがあるとされます。

## 編集後記

暦の上では冬も終わりに近づき春が始まるうとしていきます。しかし、寒さは今が本番!! 毎日寒い日が続きますが、もうしばらくの辛抱ですね。冬が来れば春が来る。春が来れば夏が来る。そして秋が来て、また冬が来る。これが東洋医学の自然感です。そうは分かっているでも早く春来ないかなあ...と思ってしまう今日この頃。でも冬至も過ぎて少しづつ日は伸びてきていますね。もう少しかな?

