

つくほ治療院新聞

通巻33号

若い人について考える・・・

以前は9月15日を「敬老の日」としていましたが、祝日法の改正により9月の第3月曜日になり、今年は9月19日がそれにあたります。元々は兵庫のある村で「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」という事で、農閑期に当たり気候も良い9月中旬の15日を記念日と決めました。これが次第に全国に広まり国民の祝日となりました。

このように、老人は単なる「老いた人」ではなく、多くの知恵と経験を伝えるという、とても大切な役割を社会の中で持っていました。しかし、今の世の中は、生産性や経済性を重要視し、知識や情報はインターネットで調べれば手早く入手出来るので、生産力が低下したお年寄りは「お役御免」の社会的弱者になってしまっています。しかし、何もない時代を生きてきた高齢者の方々には、今の子供たちには伝えないでいいでしょうか。インターネットには、いかに快適に暮らせるかについての情報はあふれていますが、知恵と経験からくる言霊はどこを探しても見つかりません。この便利な

時代に生まれた子供たちは、電気が無い時に、どうやって生きればよいのかさえ知りません。お金を使わずに楽しむ、耳を澄ませば虫が季節を知らせてくれる、そんな時代の素晴らしさを胸を張って伝えていただきたいと思います。

「人は生まれてくる時は大泣きするが、まわりは新しい命を大喜びして笑顔で迎えます。人が死ぬ時はその逆で、本人は満ち足りた笑顔で死んでいくが、まわりは惜しんで大泣きします」これはインディアンの生と死のイメージです。日本ではマイナスイメージが強い「老い」ですが、この機会に「老い」について考え、身近な高齢者の貴重な知恵と経験に耳を傾けてみてはいかがでしょうか。



『お互いの価値を認め合う』

職場は役割に基づいた人間同士のつながりですから、それぞれの役割を理解し、相手の立場を考え、また相手の長所や美点を引き出していくことが大切です。このことはまた、それぞれの働きがいや生きがいにつながるものです。

長所や美点、魅力は、だれにでもあるものです。問題は、それをどう発見し、引き出していかにかかっています。お互いが他の人の長所や美点を発見していくことによって、それぞれが成長し、信頼に満ちた明るい人間関係を築いていくことができます。職場がお互いの価値を認め合うような言葉や態度で満ちていけば、その職場は喜びに満ちていくことでしょう。

「一日一話」より

脾臓

(ひゆ)

「脾」とは脾の臓の事なので、東洋医学でいう脾の臓に邪気が注ぐ所。

ただし、東洋医学でいう脾の臓は、現代医学でいう脾臓ではなく、脾臓のことを指しています。脾臓はインスリンを分泌する場所なので、脾臓は脾臓の機能調整につながります。また脾臓は意志が宿ると言われるため、気持ちの安定にも効果的です。

場所は、第11胸椎から両側に指幅2本分離れたところにあります。脾と胃はお互いに助け合っているため、食欲不振や消化不良にも効果的です。

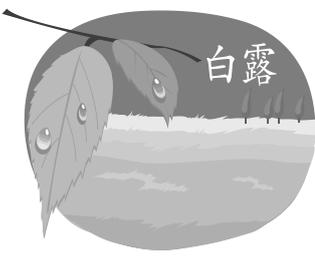


白露

(はくろ)

二十四節季

旧暦八月酉の月の正節で、新暦九月八日ごろです。いよいよ秋も本格的となり、野草に白露が宿りはじめます。



9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	

「アイシング」

テレビで野球中継などを見ていると、投げ終わったばかりのピッチャーが山盛りの氷を袋に入れて、肩を冷やすシーンを目にします。これをアイシングといいます。氷や水などを用いて身体を局所的に冷やす事によって、患部の炎症を鎮めたり、痛みを軽減させる事を目的とします。

主に急性外傷の応急処置として、冷却・圧迫・挙上・固定があり、その一

院長の独り言

お風呂に入って温まると疲れが取れる経験は、誰しもあることではないでしょうか。そうなんです。皆さんは経験的に温めた方が良くって知っているのですが、世間の情報に洗脳され、痛い時は冷やす、疲労したら冷やす、って思っています。例えば捻挫して腫れあがってジンジンしている時は、患部が炎症しています。炎症は、壊れた組織を治すために身体が一生懸命に栄養や材料を運んでいる正常な反応です。そして、身体が一生懸命に治そうとしているのに、動かされては困るので痛くして動かさないようにします。全ては身体の正常な反応なのです。痛いのは辛いですから、アイシングで痛みを和らげるのも一つでしょう。急性のケガや仕事として身体を酷使し明日動ける身体が必要なスポーツ選手にとって、アイシングは必要なものですが、一般の愛好者にとっては、さほど激しい痛みでなければ、ゆっくりお風呂に浸かって温めた方が疲れや痛みは取れるものです。

また、今年の夏は猛暑でしたが、炎天下での労働や運動は、筋肉が熱を持ち過ぎてしまい、正常に働くことが難しくなりますので、氷などで身体を冷やしながらか作業することもアイシングの一つの良い点です。冷たい飲み物ばかりで身体を冷やそうとすると胃腸が負けてしまう場合もありますから、身体を冷やそうとすると意味ではアイシングはお勧めです。

つとして用いられます。氷のうやビニール袋に氷を入れ、患部を15〜20分間冷やします。

アイシングの一番の注意点として、長い時間冷やすと皮膚が凍傷になる恐れがあります。目安としては、始め冷たいと感じていた部位の感覚がなくなってきたら、一旦中止して皮膚温度や感覚が戻ってきてから再開します。



《連載》東洋医学講座

不内外因

東洋医学において、病気の原因になるものとして、内因と外因のお話してきましたが、残りの一つとして「不内外因」があります。

不内外因とは、内因にも外因にも属さないもので、飲食物の量や質の不適、労働や休養の過不足、外傷などを指します。

今の自分の体を作ってくれている材料は、飲食物と空気しかありません。ここに問題が生じれば、当然のように体調を崩します。「〇〇が好きだから」とか「お腹が空いたので」と欲望に任せて食べてはいけません。腹一杯食べ過ぎれば消化吸収するだけで相当なエネルギーが必要になりますし、冬に夏の野菜を食べ過ぎれば身体を冷やし、それだけで病気の元となります。

適度な労働や運動は、気血の巡りを良くしてくれますが、仕事や運動をしすぎれば身体は疲れたと訴えます。これは、そろそろ終わりにして下さいという身体の訴えですから、無視し続けられれば病気となります。お風呂に入って一晩休んだらまた元気になれるようなら、適度と呼べますが、翌日も疲れが抜けないようだと疲労の方が勝つてますから要注意です。

西洋医学では、外傷の痛みや傷が治ってしまえば、治ったと考えますが、痛みは治っても身体が治ってないと再発したり、別の疾患が出たりもします。



医食同源

サツマイモ

胃腸の働きを良くし、栄養の吸収を高めて、体に必要な潤いをもたらします。疲れ易く、食欲のない人、消化不良を起こしやすい人などに良いとされます。また、食物繊維が豊富なので、便秘の改善や大腸ガンの予防なども期待出来ます。胸やけやガスが気になる場合は、皮ごと食べると良いとされます。

執筆余話

今年も猛暑の夏となり熱中症患者が例年以上に出たりはしましたが、国民の節電への取り組みのお陰で生活への大きな支障もなく、夏が終わりを告げようとしています。年々暑さが厳しくなる夏ですが、甲子園では変わらずに高校球児が白球を追いかけていました。プロに比べれば技術的には劣る高校生のはずなのに、何故か高校野球の方が面白く感じる気がします。先月なのでレシジャンもそうですが、気持ちというものは、技術以上に相手へ届くものなのかなあと感じました。

