

つくほ治療院新聞

通巻58号

東京五輪開催決定!!

もう既に日本中の人が御存知の事と思いますが、2020年の五輪の開催地が東京に決定しました。福島の汚染水問題は全く問題ないと言い切った安倍首相も、前回の東京五輪招致に尽力した元首相が祖父の岸信介氏だっただけに感慨深いのではないのでしょうか。

1964年の東京五輪は、晴れの特異日だった10月10日に開会式が行われた事で以後『体育の日』として祝日になり、運動会等の行事が開かれるようになった。

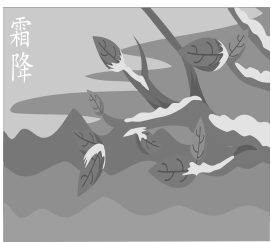
昔は健康といえば、体力・体格を示し、身長が何cm、何秒で走れる、何m飛べるといった数値で計れるものが健康の証でしたが、時代は流れると、数値では計れない『体調』といったものが健康のパロメーターに代わってきました。人と比べて体格は劣っても、体

二十四節気

霜降

(十月二十三日)

霜降とは、霜が降りる頃という意味で、東北地方や東日本の山間部では大気が冷えて夜中に霜が降り、草花や野菜の葉が白く見えます。この頃は野山の花々は徐々に姿を消し始め、モミジやカエデが赤く染まります。



霜降

力が弱くても、その人なりに体調が良ければ、それは健康と言えるのです。

でも実はこの考えというのは、現代医学・科学が入ってくる前からあり「健康は気を巡らす事であり、気を滞らせるから病気になる」と江戸時代の本『養生訓』に書いてあります。病気になるものは本来自己治癒力によって自然と癒えるものなのに、現代人は病気といえど医者や病院へ、あるいは薬や器具に依存し、自分の生きる力を置き忘れてしまいました。医療水準が低く健康器具や産業が無かった時代の人が健康であった事を考えると、数や量で計れない価値を認め信じていく事が、大切なのではないのでしょうか



『深い理性と真に人を愛する心』

「弱きを助け、強きをくじく」というと、一見カッコよく、道徳的に聞こえますが、弱者を全て善人、強者を全て悪人と見るのも、はなはだ慌てた結論でしょう。また、弱い物を偏愛することになり、そのため、やたらと強い者を憎み、これに刃向かう気風を作ってしまうという一面があります。

このようにせつちかな考え方は、落ち着いた理性から生まれるものではなく、一時的な感情から出ることが多いものです。

同情や親切は大切な道徳ですが、深い理性と真に人を愛する心が伴ってこそ、質のよい価値ある道徳といえます。

「一日一話」より

魚際

(ぎよさい)

親指の根元にあたる膨らみは、ちょうどその格好が魚の形に似ていることから魚腹と呼ばれます。この魚腹のキワに位置することから魚際と名がついています。



魚腹

親指の根元の膨らみを手首の方に向かい、そのキワまでたどりまします。その位置で、手の平と甲との皮膚の境界部に取りまします。

このツボは胃腸や肝臓との関係が深く、胃腸や肝臓の調子が現れ易い場所とされ、暴飲暴食で胃腸や肝臓の調子を崩した時や疲れている時に、効果的です。

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		

「サルコペニア肥満」

メタボリックシンドロームに続き、新たな生活習慣病のリスクとして最近注目を集めているサルコペニア肥満。これは、ギリシャ語の「サルコ＝筋肉」と「ペニア＝低下」を合わせた造語で、体重は変わらなくても筋肉の割合が減少していく肥満を言い、生活習慣病は普通の肥満の2倍のリスクになります。

サルコペニア肥満は、筋肉が痩せ細り落ちていくのと同時に脂肪の量

院長の独り言

こんな事を言ってしまうと世の女性に反感を買ってしまうかもしれませんが、体重を落とすという事は意外に簡単で、食べる量を減らせばまず落ちます。しかし、このダイエット方法ほど悪いものはありません。栄養源となつていて食材が体内に入つてこなければ、貯えられた脂肪だけでなく筋肉も減つてしまいます。結果的に体重は減りますが、運動もせずにまた元の食事に戻れば脂肪だけが増えていきます。脂肪を燃焼する筋肉量が減つたままなので、再度ダイエットを試みても以前より落ちにくくなります。これがリバウンドです。

40代以降は年1%の割合で筋肉は落ちていくのに、体重は若い頃よりも増えている方が多くいらつしやいます。筋肉は脂肪の1.2倍の重さがありますから、体重が変わらないだけでも問題なのに、増えているなんて…恐ろしいいいい。若い時みたいに体重が落ちなくて…」というのは、まさにこの状態です。

今のお年寄り、若い頃たくさん歩いて移動したり、畑仕事で体を使ったりしていてもあれだけ足腰が弱るのですから、若い頃から自動車に乗って、デスクワークの仕事して、運動習慣の無い生活をしている我々世代は、考えただけでも恐ろしいですね。

が増えるため、実際の体重にあまり変化が無く、気づかぬうちに進行してしまします。つまり体重に占める筋肉の割合が重要になり、男性で27%・女性で22%未満になると注意が必要です。

市販の体組成計で計ることもできませんが、手元に無い方は、①片足で立って靴下をはく。②椅子から片足で立ち上がる。③60秒間の片足立ち。を行い、1つでも出来ない場合は筋力低下を疑いましょう。



《連載》東洋医学講座

きゅうの材料

お灸とは、ツボに艾(もぐさ)を乗せて線香で火を点ける治療する事をいいますが、そもそもこの艾とは、どういう物なのでしょう。

艾とは「燃え草」という意味もあり、艾の点火しやすい性質を利用し、原始時代みたいに木を擦って火を起こす際、点火材としても用いられた。

原料は、野山に野生する菊花植物の多年草のヨモギで出来ており、栄養分が多く草餅の材料にもなっています。このヨモギの葉を乾燥させ、葉の裏にある白い繊維を精製して作られます。この際、葉柄や葉脈などの部分の不純物が入ると粗悪な艾となり、繊維が粗く、手触りが悪く、煙が多く、燃えにくいために熱く感じます。対して良質な艾は、繊維が細かく、手触りがよく柔らかく、煙が少なく、フワツと燃えるので心地よく感じます。艾は日本でも中国でも作られています。良質の艾は日本人特有の繊細さと手先の器用さなどがあつて初めて可能となります。最上級の艾になると葉270kgから300gしか作れません。



よく身体を温めるためにお灸を使われる方がいますが、もし温めるだけが目的なら、今の時代にヨモギで出来た艾を用いるという事は、温めるだけではない何か艾にはあるのではないかと思いい信じて、私は臨床に励んでおります。

医食同源

もぐさ

独特の香りがあり、体を温める力が強くあります。とくに下腹部の冷えによる痛みなどに効果があり、月経不順・月経痛・不妊症などに対して優れた効果を発揮します。また炒つて使うと止血効果が高まり、月経過多・不正出血・切迫流産の出血・吐血・鼻血にも有効です。皮膚の湿疹やかゆみには、入浴剤にしたリ、煎じ液で湿布などの方法で用います。

執筆余話

お陰様で10月31日のハロウィンの日に41歳の誕生日を迎えることとなり、数えて42歳の厄年真つ只中でございます。幸いこの仕事に就けた事で、同世代の人よりも健康のありがた味を感じる事が出来ました。人間どんなに気を付けていても病気になるものです。しかし、自分自身が気を付ける事で減らす事は出来ます。今後も自らの健康に留意し、皆様の健康の一助となるよう努めていきたいと思ひます。

