

つくほ治療院新聞

通巻60号

世界に認められた『和食』

「ついこの前まで暑かったのに、もう今年も終わりで、月日の過ぎるのは早いですねえ」という言葉が恒例の挨拶になってしまふ今日この頃…。今年も一年間ありがとうございました。

今年、富士山の世界遺産登録に世間が湧き、観光客も国内外から増加傾向にあったようでしたが、今年はそのだけに留まらず、12月に『和食』が世界無形文化遺産に登録される見通しです。

世界遺産は優れた建造物や遺跡、貴重な自然などが対象になりますが、無形文化遺産は、人から人へ伝えられてきた祭りや物づくりの技術などが属します。食の分野では、フランスの美術食・地中海料理・メキシコの伝統料理・トルコの麦かゆ食に続き、5つ目の登録になります。世界三大料理の中華料理より一足お先にとりこまれます。

日本の国土は南北に長く、海や山などの豊かな自然が広がっており、気候も良く四季がハッキリしているため、季節ごと地域ごとに

の多様性が特徴です。和食も、この文化・気質に基づき、旬の食材を食べ、季節を思わせる飾りや盛り付けをあしらいます。もう一つの特徴は、動物性油脂を用いず味噌や醤油などの発酵調味料や出汁の旨味によって味つけをし、健康への配慮がなされています。食という字は、人に良いと書くところからも理解できますね。

そして、和食と言えば、正月などの年中行事と密接な関わりも持っており、自然の恵みである『食』を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆や文化を深めてきました。そんなお正月もすぐそこです。どうぞ良い年をお迎え下さい。



『意識して『ありがとう』』

いつも感謝の心でいるように心がけていると、自分の心が落ち着き、周囲の人に対しては温かく接するようになります。出来事も前向きに受けとめるようになります。うとうとういいと思っていた雨も、恵みの雨として受けとめるようになっていきます。人間関係も、人生も、自分の心の働かせ方次第で、プラスにもマイナスにもなるといえます。

感謝の心になるといっても、すぐには難しいかもしれません。ですから、何か嬉しいことがあったら、すぐに「嬉しい」「ありがとう」と意識して思ったり、口にしてみてはいかがでしょうか。心の働きは自由自在です。お互いに心の働きを感謝の方に向けて、「ありがとう」という気持ちを大切にしたいものです。

「一日一話」より

太谿

(たいけい)

「太」は、重要という意味です。「谿」は、谷・溪谷・大きくくぼんでいる所を示しています。したがって、足のくぼみにある重要なツボという事になります。人間の先天の元気と呼ばれる、生まれながらにして持った生命力を強化するツボになります。

場所は、内くるぶしのすぐ後ろを人差し指で触れ、上下に動かすと足の裏の方まで響く所に取ります。

立ちくらみや耳鳴り、腎疾患、泌尿器症状、のぼせ等に用いられます。



12月31日～1月3日はお休みさせていただきます。来年も宜しくお願い致します。

冬至

(十二月二十二日)

二十四節気

冬至は「日の短きの至(きわまり)」と太玄斎が表現したとおり、北半球では太陽の高さが一年で最も低くなり、そのため昼が一年で一番短い日です。逆に夜が最も長い日でもあります。この日から日脚は徐々にのびていきます。



12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	㉑	㉒	25	26	27	28
㉓	30	㉔				

「オバマケア」

アメリカの大統領選挙の公約として掲げた医療保険改革制度の通称で、オバマ大統領の名前と健康管理のヘルスケアを組み合わせた造語を示します。

我が国、日本では御存知『国民皆保険制度』があり、裕福でも貧しくても誰でも少ない負担で平等に医療を受けられる仕組みになっていきます。しかし、自由の国アメリカでは、各個人が任意で民間の保険会社

院長の独り言

近年の日本の保険制度も高齢者の増加や医療費の高騰により、そろそろ限界がみえてきた気もしますが、病気の人がだけが支払うのではなく、健康な人も負担する事で、平等に医療を受ける事ができる仕組みをいうのは、大変誇らしき事だと思います。そんな国民皆保険制度のある日本からすると、オバマケアの何が問題なの？と思ってしまうのですが、自由の国アメリカでは、国が運営する保険に強制的に加入させられるのは、自由を保障したアメリカ建国の精神に反すると考える人もいます。他にも国の負担増の分、税金や企業負担が増加されたり、人口増加だけでなく移民も多いので、国では負担しきれないという考えもあるようです。この問題自体の是非は、健康状態や収入など立ち場によって色々でしょうから、一つの正解を見出すのでは難しい事ですが、日本の皆保険制度の問題点だけは見習ってもらいたくないものです。

診断が難しい疾患を、問診で見抜く医師よりも、血液検査やMRIなどの検査装置を多用する医師の方が良い医師に思われたり、薬を使用しない(もしくは少量)で治せる病気を、山盛りの薬で治療する医師の方が収入が多かったり、と検査装置や薬に偏りすぎて医師の技術力は低下します。実際、世界の「**CT検査装置の1/3は日本にあり、薬の使用量は世界の1/5を占めています。**

と契約して保険医療を受けるため、低所得者や医療費のかさむ慢性病患者等は契約できず、病状が悪化するまで医療を受けられなかったり、盲腸を患って破産するケース等が存在します。そこで、こうした問題を解決するために、民間より安価な公的医療保険への加入を国民に義務付け、誰でも適切な医療を受けられるような医療を受けられるようにしていく事で、早期治療や予防による医療支出を抑制していくとします。



最終回

《連載》東洋医学講座

当院の治療院新聞もお陰様で60号を迎え、丸5年となりました。創刊と同時に始まった東洋医学講座も、東洋医学の世界観に始まり、五臓六腑の働き、疾病の原因、診察法、治療法、と企業秘密を除き、全てを語ってまいりました。今回で最終回を迎える事になりました。今まで楽しみに読んでいただいた方々にお礼申し上げます。



東洋という地域に属する日本に住んでいても、オギャーと生まれてから現代医学・現代科学の中で生活し学び過ぎてきた我々にとっては、東洋医学の1+1=2という事すら知らないのが実情です。しかし、天気が良ければ気持ちが良い朝日、朝日も夕日も同じ太陽のはずなのに、朝日の方には元気をもらったり、でもその朝日は何処かの国では夕日だったり、と気というものを多かれ少なかれ感じているのではないのでしょうか。この万物の氣を経験の中から体系化し、治療や養生に取り入れたものが東洋医学なのです。影も形も無い気ですが、こんなに心や身体に影響する物を用いない手はありません。

現代医学と東洋医学、どちらが正しいとか凄いか言うつもりはありませんが、健康という山の頂上を目指す時に、現代医学の道だけではなく、東洋医学の道というものが存在する事を知っていたとき、皆様の健康の一助として取り入れていただければ幸いです。

医食同源

タマネギ

抗酸化作用が豊かなフラボノイドの一つであるケルセチンを、最も吸収のよい形で含んでいます。血栓を予防するため、心臓病、脳卒中を予防し、糖尿病にも良いとされます。タマネギに含まれるグルタチオンは、炎症を抑える作用があり、気管支喘息の抑制効果や胃ガンを予防する効果もあります。生活習慣の予防、改善に役立つ野菜といえます。

執筆余話

11月は坂東市の将門ハーフマラソンとつくばフルマラソンの2つにエントリーしました(つくばの方は執筆時点では、走る前ですが)。毎年感じるのですが、努力を裏切らないスポーツだなど…。急にとんでもない記録が出ることもないし、ピギナーズラックもありません。焦らずブレずにコツコツ練習を積み、少しずつであっても必ず過去の自分に勝てるスポーツ。また来年もガンバルぞ!! もちろん仕事もです!!

