



つくほ治療院新聞

通巻61号



リニョール創刊。

新年明けまして、おめでとうござります。昨年中も沢山の患者さんとお会い治療させていただく機会を頂き、誠にありがとうございます。また院内新聞も丸5年(通巻60号)を迎え、一つの節目を迎える事が出来ました。重ねて御礼申し上げます。前号でもお伝えした通り、連載でお届けしてきた東洋医学講座が終了しました。それに伴い、今号からは装いも新たにリニョールさせていただきます。

私が年をとったせいなのか、都会を離れたせいなのか、この業界で東洋の世界に触れたからなのか、多かれ少なかれ全てなのでしょうが、季節の移り変わりや月の満ち欠けから来る『暦』という先人の知恵の大切さを感じようになりまし。デジタル機器や現代科学の進歩により私たちの生活は間違いなく便利に快適になりました。しかし、それと同時に何か大切なものを失ってしまったような気がします。梅の開花を知る事で春の足音に気づいた

り、蛙の鳴き声で夏を教えるも、夕日の沈む早さに秋を感じたり、朝の霜柱を踏む感覚で冬の到来を知ったり、人は五感で季節の移り変わりを感じてきました。しかし、この忙しい世の中では、そんな五感を使わなくても簡単に季節や月日を知る事が出来ます。しかし、このような生活を続ける事で、人々の五感は鈍り、利便性や生産性ばかりを求めるようになり、不便や手間のかかる事を避け料理も住まいも仕事までも生きる上での豊かさを失ってしまった気がします。そこで、今迄もお伝えしてきた二十四節気に加え、より季節の風物や自然現象を感じられる七十二候をお伝えし、季節の移り変わりを感ずる心のゆとりと、美しい暮らし作りのお手伝いができればと思います。

春夏秋冬

二十四節気と七十二候

(「くらしのこよみ」より)

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また、二十四節気の一つ一つをさらに三分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気(下記☆印)

小寒

(二月六日)

「寒の入り」とも言われ、世の中では「寒中見舞い」が贈り交わされます。言葉の上では、この後に来る「大寒」のほうが寒気の強さを表していますが、「小寒の水、大寒に解く」という言い伝えもあり、むしろこの小寒の時期のほうが、より寒気が意識されるかもしれません。

第六十七候 芹乃榮(せりすなわちさかう)(二月六日～十日)

春の七草のひとつとして知られる芹は、冷たい沢の水辺で育ちます。

『日本書記』に「せり」の名が見られるほど、古くから私たちになじみある食材です。

『万葉集』に、「あかねさす昼は田賜びてぬばたまの夜の暇に摘める芹これ」という歌があります。これは芹を摘んで意中の女性に贈った男性の歌で、「昼は仕事で忙しく、ようやく夜になってから、わずかな暇をみつめて摘んできたのが、この芹です」という心。昔も今も、季節の風物を人に贈り、ともに楽しむのは、変わらぬ日本人の美意識なの

でしょうか。



12月31日～1月3日はお休みさせていただきます。本年も宜しくお願い申し上げます。

1月						
○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	



《そうだったのか東洋医学!!》

鍼って痛くないの？

自分が鍼灸師だという話をすると、まず一番に聞かれるのがこの言葉です。整体という言葉だと「私、肩凝りなの」「俺、腰痛なの」と言われるのに、鍼灸は治るかどうかより、痛いかどうかという事が、一番に来てしまうというのは、まだまだ我々鍼灸師の頑張りが足りない所です。鍼灸治療には、大きく分けて2通りの方法があります。

一つは、患者さんの身体を現代医学的に診る方法です。現代医学は部分的に身体を診ますから、肩が痛ければ肩に、腰が痛ければ腰に鍼をしていきます。また、筋肉や神経に刺激を与え痛みを抑える事を目的としていますから、多かれ少なかれ刺激があり、中には気持ちイイという人もいますが、私は痛いと感じるので、患者さんには出来なくなりました。

対して、もう一方は患者さんの身体を東洋医学的に診ていきます。東洋医学は気のバランスの医学ですから、肩が

患者さんの声

私が治療院に通い始めて約2年位です。今迄の針の感じとは違っていて初めて最初は、とまといまじにか、少しずつですが、体に変化がでてきて軽くはつていくのが、今では感じられます。これから自分の体と向きあつて治療を続けにいいと思います。

つくば市 50代 女性



© Disney

痛い・腰が痛い・身体がだるい・夜眠れない等などの訴える症状全部をひっくるめて身体がこういう状態であるとして捉え、気のバランスを整えていきます。ですから、頭に症状があっても足のツボを使つてバランスを整えたりもします。また、気というのは身体の表面を流れていますので、当院では接触鍼法と呼ばれる手技を用いて気のバランスを整えていきます。ですから、痛いという事はなく、むしろ鍼先の感覚は感じないという事は多々聞かれます。

このような事から、現代医学的鍼灸は痛み止めの要素が強いため、皆さんのイメージを鍼は痛いものとさせてしまったのだと思います。実際多くの鍼灸院はこちらです。すから、仕方ないのかもしれない。同じ鍼という道具を使つても大きく違うわけなのです。



『一日一日を丁寧生きる』

一日一日を丁寧に生きる。とても難しいことのように感じてしまいます。少し見方を変えて、いつも見過ごしているような些細なことで、それでいて、温かく、優しい心づかいを、毎日少しでもよいから暮らしの中に取り入れてみてはいかががでしょう。例えば、夕食の食膳に向かつて「また、いつものおかずか」と不平不満に思うのも、「いつも、ありがたい」と妻の努力に感謝するのも、同じ心の働きなのです。

私たちは、日々、心を働かせて生きています。毎日の生活は平凡なようですが、その中でも私たちの心は、日々、同じではありません。「今」の自分の心が今日一日を作り、その積み重ねが人生となるのです。

「一日一話」より

季節のたのしみ

七草粥

ごきょう・すずしろ(大根)・せり・なすな、すずな(蕪)・はこべら・仏の座、この七つを「春の七草」といいます。昔から正月七日に七草で作った粥を食べると、邪気を払い万病を防ぐといわれてきました。最近ではスーパーマーケットなどで七草セツトを売っており、簡単に七草粥を作ることができます。

七分粥を炊き、刻んだ七草を入れれば出来あがり。正月の御馳走三昧で疲れた胃にもやさしい味です。



執筆余話

今号よりリニューアルした治療院新聞はいかがでしたか？

今号からは『患者さんの声』と題して、他の患者さんが、どのようななかで、どのような治療間隔で、等々を他の患者さんに知っていただく事で、同じように身体に悩んで通われる患者さんの励みになればと思います。掲載する事にしました。と力んでも、これだけは患者さんの力無しには作成する事が出来ません。御面倒を承知でお声かけさせていただきます。是非とも治療院新聞作成にお力を貸していただきたいと思います。治療院共々、どうぞ本年も宜しくお願い申し上げます。

