

つくほ治療院新聞

通巻70号



ビタミンはバランスが大事!!

「夏の日焼けにビタミンCで美白しなければ…」 「疲労回復にビタミンBを摂らなければ…」 「また一つ年を取ってしまったから若返りにビタミンEを摂らなければ…」 よく聞かれるこんな声。一昔前は、テレビで特集をすると翌日品切れ状態になるなんて事もよくありました。しかし、効果があつたという話はあまり聞きませんねえ。それは、何事もバランスが大切だからです。

ビタミンはお互いのバランスはもちろんの事、他の栄養素とのバランスが大切です。それは、ビタミン自体はエネルギー源ではなく、身体の中で栄養素が、スムーズに働くための潤滑油の役割を果たしているからです。ですから、噛む手間もなく一瞬で摂取できる錠剤から取ろうとすると、大量にビタミンを摂取できる反面、バランスも大きく崩しかねません。

バランス良くビタミンを摂取するには、食べ物からが一番で、美白のためにビタミンCを摂りたい方は、

タンパク質と一緒に摂るとコラーゲンが増加して、キメ細かい弾力ある肌を作ります。

疲労回復にビタミンBを摂りたい方は、アリンと一緒に取ると効果的です。アリンは、ニンニク・ネギ・ニラ・らっきょう等に多く含まれます。

若返りを目指すためにビタミンEを摂りたい方は、ACE(エイズ)と呼ばれるビタミンAとCと一緒に摂ると相互作用が高いために効果的です。

最後に、ビタミンには水溶性と脂溶性があり、水溶性は摂り過ぎても水に溶けて体外に排出されるので、こまめに摂取する必要があります。脂溶性は体内に貯蔵されるので、過剰摂取には注意が必要です。ビタミンはたくさんあつて覚えるのが難しそうですが、脂溶性は、ビタミンD・A・K・Eの、これ **DAKE** です。



二十四節気と七十二候

(「くらしのこよみ」より)

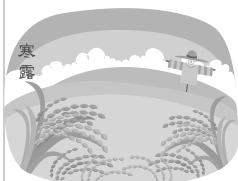
日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなつたのが、『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区分し、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。

寒露 (十月八日)

朝晩の冷え込みがはつきりと感じられるようになります。明け方、草や葉に宿る露に触れて、思いがけない冷たさに驚いたことはありませんか。秋は確実に深まっているのです。



第四十九候 鴻鴈来 (こうがんきたる) (十月八日～十二日)

燕が南に帰る頃、入れ違いに雁が渡ってきます。遠くシベリアから海を越えてやってきた雁は日本で越冬し、春の訪れとともに北へ帰って行きます。『枕草子』に記載されるように、隊列を組んだ雁の群れが空高く飛んでいく光景は勇壮であると同時にしみじみとした趣があり、日本人の心を掻きたてます。

季節のたのしみ 結婚記念日(けっこんきねんび)

秋は結婚式のシーズンになります。結婚記念日はイギリスで始まった習慣で、一周年(紙婚式)に白紙から始まった結婚が、五周年(木婚式)には一本の木になり、五十周年(金婚式)には輝く金に成長する、という意味からきています。



10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!!》

盲導犬刺傷事件に思う...

時は江戸時代... 五代目將軍綱吉の病を、視覚障害の鍼灸師「杉山和一」が治療を行いました。和一は褒美に賜った場所に、鍼灸の教育を主とした世界初の視覚障害者教育施設を開きました。これは現在の盲学校教育の基となっています。そのため、我々鍼灸業界には、視覚障害者の鍼灸師が多く存在します。また私が所属する「東洋はり医学会」は、視覚障害者の先生方が立ちあげた団体のため、特に多くの視覚障害者が在籍しています。中には盲導犬を連れて出席される先生もいます。

東洋はり医学会の中では、背が低いから高い所の物を取ってあげる、力が弱いから手伝ってあげる、目が見えないから手を引いてあげる、といった具合に、障害者というよりは、人それぞれ不足する所があって、それを互いに補い合う関係が自然と作られています。それなのに、この夏、目が見えない、犬が抵抗しない事につけこんだ盲導犬

患者さんの声

ここ最近、頭痛(というよりも
むげ)がひどく、約一年ぶりに治
癒を受けました。

いわゆる針治療ではなく、経絡
を診る鍼灸治療のおかげで、身体が
軽くなった、大変楽です。

定期的に(2回ほど一回)に通い
たいです。

ひたちなか市 40代 男性

刺傷事件がありました。なんとも理解し難い事件だと思っ
ていると、更に驚いた事に、犬の額にマジックで落書きし
たり、タバコの火を押し付けられる事もあります。いいえ、
今回の被害者の方も「しつぽを踏まれる、わざと蹴られる
のは「日常茶飯事」と言うのです。一回でも理解し難い
のに、日常茶飯事だというのです。私の小さなモノサシで
は計りきれない出来事がある事に悲しく思いました。
しかし、まだまだ終わりません。今度は、障害者の白杖
につまづいて転ばされた仕返しに無言で蹴られたというの
です。またそれに対し、「めくらはめくらしく家の座敷
牢でも大人しくしてればいいのに」「全盲なら家出んな
よ」などという言葉がSNS上で散見されているそうです。
今回のこの事件を聞いて、心を痛めるばかりで、私に何
が出来るかさえ分かりませんが、目が見
えなくても、年をとっていても、リスぺ
クトし合える鍼灸師の世界を経験させて
もらっている事に感謝しています。



『相手の能力に気づく』

自分の基準で相手を見ていると、自分とは違うやり方が目につい
てしまい、自分が苦しむことになってしまいます。相手を深く理解しよ
うとする気持ちになつてはじめて、一人ひとりがそれぞれに素晴らし
い能力を持っていることに気がつくのです。

例えば、会社の部下に対して、一人ひとりを深く理解しようと努め
て下さい。仕事が遅いと思っていた人は、じっくり丁寧に仕事をして
いる事が分かります。雑な仕事をすると思っていた人は、物事をテキ
パキと処理していく能力があることに気づくものです。

自分の基準ばかりで見ていると、人の能力に気づかなくなつてしま
う事を理解しておきたいものです。

「一日一話」より

旬のくだもの

木通(あけび)

野山に自生する蔓性の植物で、4
月5月に淡紫色の可憐な花を咲か
せ、秋に薄紫や淡いピンクの実を結
びます。熟した実が口を開くよう
にぱっくり割れることから「開け実」
転じて「あけび」となりました。実
の中の果肉は半透明のゼリー状でほ
んりのり甘く、昔の子供たちにとつて
その甘さは秋の山遊びの楽しみでし
た。一方、大人たちはその皮を天ぷ
らや炒め物、肉詰めな
どにして口の中に広
がるほろ苦さを味わいま
す。



執筆余話

人生努力が足りないからか... 確
かに私の日頃の生活に努力という
文字は存在しないかもしれませ
ん。毎月学会で上京する事も、鍼
の練習をする事も、鍼灸学の本を
読む事も、今の仕事をしている上
で、至極当然の事で、努力では無
い気がします。そのせいか年相
応に見られた事がない私も、お陰
様で10月で42歳を迎えます。そし
て、やっと厄年も終わります。
一年を取る事は山登りに似てい
る。登れば登るほど息切れする
が、視野はますます広がる「こ
れからも努力はしません」この
言葉が胸に精進して参ります
ので、宜しくお願いします。

