

つくほ治療院新聞

通巻63号



賢く節税、医療費控除!!

いよいよ今年度も最後の月になりましたが、会社員の方々にはあまり馴染みのない確定申告の時期でもあります。日頃から健康に留意し、鍼灸治療に通われている方には、節税のお役に立つかもしれませんので、お話をさせていただきます。

我々鍼灸師は『はり師』『きゆう師』という国家資格を取得し業としていたため、治療行為が可能になります。そのため領収書の但書きが『治療費として』となりますので、鍼灸治療は医療費控除の対象になるわけです。整体やカイロ等は国家資格を有していないため、治療行為は違法となり、控除の対象外です。

医療費控除というのは、1月1日から12月31日迄の1年間で支払った医療費が10万円を超えた額に対して控除になる仕組みです。例えば年間合計19万円の医療費を支払ったとします。19万円－10万円＝9万円が控除の対象になります。申告者の所得税率が10%とすれば、9万円×10%で約9000円が控除対象となり戻ってき

ます。「面倒くさい確定申告やっても、それだけか」と思われるかもしれませんが、この控除された9万円は所得として見なされないのです。翌年度の住民税も控除されます。住民税は一律10%なので、ここでも9000円安くなり所得税と住民税を合わせて18000円の節税になります。少し心が動きましたか？

「そんな医療費使わないし…」と思われるかもしれませんが、本人だけでなく、生計が一緒の家族の分も一緒に申告できますし、治療のために用いた費用が対象なので、歯医者での治療・薬局での治療薬・出産や妊婦検診費・病院までのタクシー代なども含まれます。そして鍼灸治療費も!!



二十四節気と七十二候

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。

二十四節気（下記☆印）

啓蟄

（三月六日）

啓蟄とは土の中で冬ごもりをしていたアリ、トカゲ、ヘビなど、いろいろな動物たちが穴から出てくる頃という意味です。

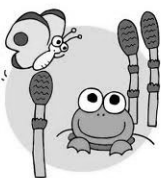
実際にはもう少し後になりますが、この頃は木の芽も萌えだし、柳などは若葉が芽吹く時期です。

第七候 蟄虫啓戸（すごもりむしとをひらく）（三月五日～九日）

二十四節気の「啓蟄」と同じ意味です。それにしても、虫たちがもぞもぞと土から顔を出す様子を「戸を啓く」とは、なんとも洒落た言い回しを用いたものです。人間も、さすがに土中で冬眠はしませんが、陽光に誘われて戸外に出、さわやかに風に吹かれたくなるのは、この頃ではないでしょうか。

季節のたのしみ 十六団子（じゅうろくだんご）

日本の農村には、春になると「田の神様」が山から下りてきて農作業を見守り、秋になって収穫が済むと山に帰っていくという信仰があります。そこで神様の移動日である三月と十一月の十六日に十六個のお団子を作ってお供えしました。現在も青森県や岩手県などでは、団子を用意し田の神迎えの行事が行われています。



3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					

（「くらしのこよみ」より）



《そうだったのか東洋医学!!》

熱が悪者？冷えが悪者？

患者さんから受ける質問の一つに「温めた方が良いのですか、冷やした方が良いのですか」というのを多く聞きます。私は「東洋」医学を用いているので「温めて下さい」とお答えします。東洋と西洋で答えが違うのでしょうか。

それは『西洋医学では冷えは相手にしておらず熱を悪者として捉え、東洋医学は冷えは天敵、熱は自然な反応』として捉えているからです。風邪をひいて発熱すれば解熱し、捻挫して炎症を起こせば湿布で冷やしたりしますが、よく考えてみると、どれも身体が身体を治そうとする自然な反応なのです。発熱は風邪菌が入ったから出たのではなく、免疫力を上げて風邪菌をやっつけようとする身体への反応です。捻挫の炎症も捻って組織が壊れてしまったので修復しなければと身体が血流量を増大させる反応です。これを抑え込んでしまつては身体は治らうとしてくれません。では放っておけと言うのか？いいえ、そうではありません

患者さんの声

私はこちらに通う前から不妊治療を受けており、体外受精も行いましたが結果が出ていない状況でした。2度目の体外受精を受ける前に、少しでも着床の確立が上がるかと思いい前年から気になっていた鍼治療を受けることになりこちらに通うようになりました。結果妊娠することができました。妊娠後もつわりを緩和していたり、逆子になった時も鍼でなおしていただきました。妊娠することができ、妊娠後も大きなトラブルもなく経過したのは鍼のおかげだと思います。今後もお世話になると思うのでよろしくお願いします。



© Disney

常総市 30代 女性

ん。人間辛かったり痛かったりするの嫌なので、一時の間だけ、この辛さや痛みを紛らわせるために薬に助けてもらうのです。ですから我慢できるものであれば、自分の身体も戦ってくれているのですから一緒に頑張つて闘つて下さい。但し!!無理な我慢は必要ないですよ。

対して東洋医学では、温めて身体が治ろうとする反応を手伝おうと考えます。東洋医学の定義に『気が流れていれば人は健康で、気が滞るから人は病気になる』とあります。よつて冷える事は気の流れを悪くするという事ですか

ら、東洋医学において冷えは天敵になります。これは過度なエアコンとか湿布とかだけではなく、冬に夏野菜を食したり、冷たいアイスや飲み物を取つたり、果実の食べ過ぎなども含みます。

ちなみに、冬野菜は土の中にできます。夏野菜は木の上の方に実ります。上に出来る物は身体を冷やし、下に出来る物は身体を温めると覚えると忘れないですね。



『心を解きほぐす効果』

自分の心に悩みや不安がある時、それが大きければ大きいほど、自分のことだけで精いっぱいになるでしょう。しかし、悩みや不安に必要以上にこだわり続けることで、余計に葛藤が増え、いつそう悶々と思ひ悩むといった悪循環になるケースが多いようです。

では、どこに解決の糸口があるのでしようか。それは、自分のことだけを考えている固い心から離れ、相手や周囲の人に関心を向け、相手の立場に立つて考へてみることでです。

このように、少しずつ考へ方を広げていくことが、知らず知らず自分の心を解きほぐす効果を生むのではないのでしょうか。

「一日一話」より

旬のやさしい

山葵(わびび)

花、葉、根茎と全草に特有の香りと辛味があり、特に根茎は、鼻にツンと抜ける独特の峻烈な香りと辛味をもちます。消化を助け、毒を消すと言われ、平安時代から香辛料として珍重されてきました。

おろした根茎を醤油に添えたものは、刺身や寿司には欠かせません。また、蕎麦の薬味としても必需品です。葉と茎は、塩で茹でておひたしにしたり、細かく切つて酒粕に漬けたりして食します。



執筆余話

今年は記録的な大雪に見舞われて、皆さんも御苦労されたようでした。今回の大雪にはさすがに私も困られました。ソチは雪不足なのに日本は大雪なんて…。今年は大寒の季節に入つたら、寒さゆるんだ気候になり、立春とともに再び寒くなつて大雪に見舞われて…。それでも『暑さ寒さも彼岸まで』というように、もうまもなく春ですね。と言つても花粉症の方は大変で…。その後の夏の暑さは尋常じゃないし…。四季があつて温暖で過ごしやすい日本の気候はどこに行つてしまつたのでしょうか。

