

つくほ治療院新聞

通巻64号



春眠暁を覚えないと太る？

寒い寒い冬の季節もようやくやわらかく春の季節。春の夜は心地よく、つい朝になつた事にも気が付かず眠りこんでしまうという意味の『春眠暁を覚えず』は漢詩の一説から来ていますが、仕事に行かなければならないから、子供を送りださなければならぬからと、眠い目をこすりながら頑張つて起きている方も多いのではないのでしょうか。

先日アメリカの研究で『寝る子は育つ』ではなく『寝ない大人は太る』という研究データが発表されました。これは睡眠と肥満の関係について調査したもので、7～8時間の睡眠グループよりも5時間未満の睡眠グループの方が130倍の確率で体重が増加しているという結果になりました。睡眠中は成長ホルモンが分泌されるのですが、もう成長しなくなった大人は関係ないと思いきや、成長ホルモンは一日の疲れや筋肉の修復にも働くため、睡眠不足は心身の疲れや痛み、ストレスを貯めるこ

とになってしまします。それが肥満を助長させるようです。

10代の頃は睡眠不足になつても夕方まで寝て、また夜も寝てと一括返済できたかもしれませんが、寝るのも意外と体力が必要で、年とともに昼まで寝てというわけにはなかなかいきません。むしろ寝たいのに朝方早く目が覚めたりして…。たとえ寝られたとしても一日だらっとしてしまふものです。限られた時間しか睡眠できないのであれば、睡眠の質を上げることが賢明です。それには、起床時間を一定にすることが一番良く、週末の朝にゆっくり寝て寝不足解消するのではなく、週末の夜に早く寝て、いつもと同じ時間に起きる事をお勧めします。

きつと身体も健やかになり体重も減らせるはず。ちなみに沢山寝ても体重は減るわけではないそうです。



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。

二十四節気

清明

(四月五日)

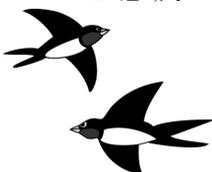
春の暖かな陽射しの中、まさに天地万物が清らかな明るさに輝いている様を表す言葉です。中国では古くから、この清明節の時期に、先祖の墓参や「踏青(とうせい)」といって、野に出て春の緑を満喫するなどの行事が行われました。

第一候 玄鳥至(つばめきたる) (四月四日～八日)

燕が南の国から飛来してきます。燕は、日本には夏鳥として到来し、冬は南方に去るので、その訪れは本格的な春と農耕シーズンの始まりを象徴しています。その昔、渡りの実態が正しく認識されていなかった時代には、燕は常世国(とこよのくに)から飛来するなどといった伝説もありました。

季節のたのしみ 十三詣(じゅうさんまいり)

4月13日、京都嵐山の法輪寺では十三詣が行われます。知恵を司る虚空蔵菩薩の縁日に、13歳になった子供がお参りして知恵や福徳を授かります。子供たちは和紙に好きな漢字を一つ書いて「お身代わり」として捧げ、祈願を受けます。帰りに渡月橋を渡る際、せつかくいただいた知恵が取り返されぬよう、振り返つてはいけぬのだとか。



4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			

10日は午後2時からの開始になります。

《そうだったのか東洋医学!!》

中庸(ちゆうちゆう)を目指す。

経絡治療を行う当院に継続的に来院される方の多くは、整体やマッサージなどの刺激の強い治療を受けると余計に疲れてしまったり、薬の副作用の方が強く出てしまう事が多く、できるだけ薬を使いたくないという方が多くいらっしゃいます。それは何故か?この方達は刺激の強い治療や現代医学のように上から下へのベクトルの治療を跳ね返すだけの体力や抵抗力が弱いからです。また疲れを感じるセンサーの感度が高いため、少しの無理でも体調を崩し易く、なんとなく身体が重い、なんとなく頭が痛い等といったグズグズとした症状を日頃から持つ傾向にあります。お陰で?本当の病気になる前に停止信号が働き、無理をしない出来ない状態になるため、不定愁訴と呼ばれるグズグズとした症状が多い割に大きな病気になる事は少なくあります。このような体質を『虚体(きよたい)』と言います。

対して、日頃から無理がきき、暴飲暴食を繰り返し、夜

患者さんの声

西洋医学では完治が難しい病を患い途方にくれていたところ、インターネットで脈診経絡療法が効くとの情報を得て、わらにもすがる思いで当院を訪ねたところ、先生はとても親身に私の話を聞いてくださり、やっと名医にめぐり合えたと安堵しています。当院の治療のおかげで持病の症状も徐々に改善され、また以前は月に2,3日は虚脱感におそわれていましたが最近はずっかり体調も良くなりました。治療している部分だけでなく体全体の健康を取り戻せる「つくほ治療院」、とてもとてもお勧めです。

水戸市 40代 男性

通し遊んだにも関わらず、翌日元気に仕事したりして。世間的には健康とみられるこのような体質を『実体(じつたい)』と言います。一見こちらの方が生きやすく羨ましくみえてしまいますが、この方達は身体のセンサーが鈍いため無理をして血圧や血糖等を上げて身体が黄信号を出しても気づかず、いずれ脳卒中や心臓病などのドン!!といった命に関わる病気にかかります。そう!!実体者は生活習慣病にかかれちゃうだけの体力の持ち主の方なのです。

虚体と実体、どちらが良いという事ではなく、どちらも真ん中に値する『中庸』にしたいのです。しかし虚体の方は、治療する事で、身体が楽になったり日常生活を無理なく過ごせたりするようになり喜ばれるのですが、実体の方は、センサーが正常に働くことで、徹夜をして疲れを感じたり、大盛りが食べられなくなったりとネガティブな感覚を得てしまうので、ガチャガチャいじって有り余る体力を低下させてくれる刺激療法の方を好まれます。



『内面からこみあげてくる喜びの体験を』

科学技術の目覚ましい進歩は、教育現場をも揺り動かします。教材の精選がいわれながらも、学校で教える知識の量は増加の一途をたどります。熱心な教師は、大量の教材を子供たちのために準備します。にも関わらず、こうして詰め込まれた知識は、子供たちの生きる力につながるには限りません。

受験のための詰め込まれた知識は、合格通知とともに消え去っていくことが多いようです。大学はレジャーランドのようで、手紙すらまともに書けない大学卒業者がいても、もはや誰も驚きません。せっかく豊かに物や知識が与えられているのですから、それらを一つひとつをじっくりかみしめ、味わい、反芻し、内面からこみ上げてくる喜びを十分体験させてやりたいものです。

「一日一話」より

旬のさなか

栄螺(さざえ)

サザエの「ササ」は小さいこと、「エ」は家のことで、サザエとは「小さな家」の意味といわれます。日本の巻貝として最もよく知られ、古来、アワビとともに宮廷や伊勢神宮に捧げられました。刺身や和え物にしてもよいですが、そのまま焼いた壺焼きがやはり最上でしょう。殻のまま焼いて蓋を取り、醤油を落として食べます。また、初めに身や内臓を取り出し、一口切りにしてから殻に戻し、出汁を注いで焼くのも美味でしょう。



執筆余話

「花粉症は突然やってくる」なんて聞きますが、私にもある朝起きたら鼻つまりを感じ、その後から鼻の栓が壊れてしまったかと思うほどタラタラ水のような鼻水が流れ出した日が来しました。花粉症の妻は嬉しそうに「間違いない花粉症だよ」と診断するので、不治の病になるものかと毎日鍼治療したら3日目には止まりました。実際のところは鼻風邪だったのか花粉症だったのかは分かりませんが、今年も不治の病にかからず済みます。花粉症になる要素は持っているだけに、毎春奮えています。今年も元気に春を迎えられそうです。

