



つくほ治療院新聞

通巻66号



フラジルW杯開幕!!

いよいよ4年に1度の世界の祭典、第20回FIFAワールドカップブラジル大会が日本時間6月13日から約1ヶ月開催されます。

我々日本代表もコンディションを整えれば勝機があると躍進が期待されています。運動選手は激しい運動を可能にするため、厳しい練習だけではなく、規則正しい生活リズム、適切な栄養バランスや食事量、身体の休養などに最大限気を使います。それは、そこまで気を使わないと極限での運動能力を発揮するのに影響が出てしまうからです。

サッカー選手は一試合に10km以上も走るため、夏場では一試合で体重が5kgも落ちてしまう選手もいます。90分で5kg体重が変わったら普通フラフラになりますよね。それを次の試合までに戻した上で、体調を整えなければなりませんから、普段目に見えない日常生活に最大限気を使う必要があるわけです。

三浦知良選手は「サッカー選手の仕事は、厳しい練習を行えるよう普

段から身体に気を使う事であり、ファンの方に応援してもらえり、試合は御褒美のような物」と言っていました。

我々一般人にとっては、そこまでの極限状態で生活をする事はないので、多少の不規則な食生活をして影響を感じる事はありませんが、少なからず身体に影響を及ぼしている事は事実です。ですから、そんな生活をしている方は、ちよっとと走っただけでも身の危険を感じたりもします。

ブラジルは日本の裏側なので、テレビ放送は夜中や明け方が多くなってしまうようです。睡眠不足になれば、普段出来ていた事がきつくなってしまうようです。早寝などで、コンディションを整え日常生活に支障のないよう気をつけて、日本の裏側で闘うSAMURAI BLUEに声援を送りましょう。



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。

芒種 (六月六日)

「芒(ノギ)」とは、イネ科植物の穂の先で、針のようにとがっている部分の事で、穀物の種まきや麦の刈入れ、稲の植えつけに適した時期とされます。一方で、そろそろ梅雨入りの報も聞かれる頃です。雨空を見上げる日も増えてきます。

6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
㉑	30					

第一候 蟪蛄生 (かまきりしろうず) (六月五日～九日)

初夏になると、秋のうちに草や茎や人家の外壁などに生みつけられた卵から、蟪蛄の幼虫が孵化します。蟪蛄は一生の間に大量の小昆虫や、まれに蛙などまで捕食します。交尾時には、雌の肉食性が高いあまり、雄を食い殺してしまうようなこともあるので、古来、男性をたぶらかす魔性の女性の喩えにもされました。

旬のさかな 真魚鱧(まながつお)

カツオと名が付きますが、鱧節になる鱧とはまったく別の、扁平で方形の魚です。産地の関係で関東よりも関西で重宝された事などから「西海に鮭なく東海に真魚鱧なし」という言葉も生まれました。白身で癖が無く、濃厚な味が喜ばれ、西京漬、幽庵焼きなどの付け焼きによく合います。





《そうだったのか東洋医学!!》

マッサージはクセになる?

マッサージに限らず身体に刺激を与える療法を刺激療法と言いますが、他にもボキボキと骨を鳴らす整体や、鍼を響かせたり電気を流す鍼治療などもこの部類に入ります。外からの力で症状を抑えこみますから、身体はだんだんと自分で治さなくても外からの刺激でなんとかしてくれると思って治さなくなります。また過剰の力を加えることで身体はその刺激に耐えようと、身体を硬くして守ろうとします。ですから始めマッサージを受けた時は、2週間位良かったのに、1週間・5日・3日・1日…と短くなっていき、最後にはやつてる時は気持ちいいが、すぐに戻ってしまうとなるわけです。そして、多くの方が、長年治療にお金と時間をかけてきたのに、ガチガチの硬さをしていきます。

対して気の流れを整えることで自然治癒力を高め、症状を改善していく経絡治療などは、患者さん自身の治る力を

患者さんの声

私はこちらに夫婦でお世話になって
います。通い始めて2年半程たち、
それまではリハビリは何ヶ所か行
きましたが、体の変化は現われず
つくほ治療院をインターネットで知り
通い始めてから、まずそれまで立っ
てられない程の主人の神経痛がな
くなり、長年悩まされた私の頭痛も
ほとんどなくなりました。
それ以外でも肩の痛み、首の痛み
もなくなりました。そして、娘(当時6ヵ月)
でもはりができるときに家族3人で
通っています。娘は、ほと日は夜~朝
までぐっすり寝てくれて、私も娘も
いつも大満足しています。

土浦市 20代 女性



高めていくため、最初はあまり変わらなかったものが、3日に一度、1週間に一度、2週間に一度…と治療を受ける事で、体調を維持できるようになってきます。

「でもマッサージはやつてもらった感がある」なんて声もよく聞かれますが、これは治療ではなく慰安なので、何か魂つめて疲れたので揉んで欲しい、シヨッピングモールを歩き回って疲れたので揉んで欲しい、なんて時は、受けたいだけでも構いません。

一つ例をあげると、医者で処方された目薬は点眼しても、うんともすんとも感じませんが、市販の目薬を点眼すると「キタァー」と叫びたくなる刺激があります。しかし、どちらの方が効果があるかは言わなくても分かりますよね。「キタァー」と感じる分は余計なもので、やった感を強調するためなのです。でないと思われませんか。

誤解のないよう補足しますが、痛めてしまった等の単発の症状には効果は期待できると思いますし、強すぎない刺激であれば、そこまでクセになる事もないと思います。

『父親の出番』

家庭の教育力を豊かにしていくためには、父親の役割が必要とされます。子供は、成長するに従って進学や就職などの問題で、社会的経験に根差した、感情にとらわれない理性的な判断を必要とします。また多少つらい事があっても耐え抜いていくという強い意思力・責任感を身につける事が必要です。そんな時こそ、父親の出番といえるでしょう。

例えば、父親は、自分が社会で苦勞して仕事をしている事や、広い社会で体験した事を、面倒がらずに、言葉や態度によって子供たちに伝えていく事です。このような姿勢は、バランスの取れた家庭的教育的役割を果たす上で極めて大切な事です。

「一日一話」より

季節のたのしみ

薬降る(くすりふる)

陰暦五月五日(現行暦で六月上旬)に雨が降ることを「薬降る」といい、この日を「薬日」と呼びます。

竹の節に溜まった雨水は神水で、これを飲むと薬効があるなどとされました。またこの日は悪魔が降りてくる日ともいわれ、厄除けに麝香や丁字などを入れた薬玉を吊るしたり、野山で薬草をとったりしました。

中国では、陰暦五月を「悪月」と呼んでおり、邪気を祓うとされる菖蒲や厄除け効果のある蓬が、端午の節句に登場するのもそのためです。

執筆余話

初期症状が出たのは24年前でした。それからだんだんと悪化した。「サッカー熱中症」。試合がある時、つい見なければならぬという衝動にかられ、体調を無視して観戦してしまうのです。今では多少落ち着きましたが、スタメンを考えたり、試合の流れ、ゴールシーンを空想するだけで、顔がにやけてきてしまう症状は、まだ治っていません。今年もまた、その時がやってきました。でも今回は、明け方の試合が多いので、早寝して早起きして一試合見ながら仕事に来て、ストレスフリーで仕事に打ち込もうと思っています。

