

つくほ治療院新聞

通巻69号



一日三食は食べ過ぎ!?

まだまだ暑い日が続いており、暑さ寒さも彼岸まで。稲穂も頭を垂れ、作物も実り、食欲の秋がやってきました。元気を出すために『三食しっかり食べるぞおー!!』と

思ってしまったのですが、江戸時代中期頃までは一日二食が普通でした。その後、提灯などの明かりが普及すると夜遅くまで起きるようになり、夜食として夕飯の習慣ができたのです。では、昔の人は不健康で元気が無かったかというところでもないようです。室町時代、キリスト教の宣教師が「日本人は異常に疲れない民族だ。どれだけ力仕事してもケロッとしていて。おまけに皆賢い」と本国への布教報告通信文に残っています。

他にも、古代ローマ帝国では、御馳走を腹一杯楽しんだ後で、全部吐き出していました。そして、空腹になった翌朝に軽い食事を摂ったようです。その名残か英語の“breakfast”(朝食)は断食(fasting)を破る(break)という意味で、英国人も何らかの断食を

していたと考えられます。また、イスラムの世界では、宗教行事として定期的に断食をしているのは有名な話でしょう。明日食べ物にありつけるか分からない時代であれば仕方ないかもしれませんが、普通に考えればいつでも何でも食べられる飽食の時代は、栄養過多で病気になっても栄養不足で病気になる事はまずないでしょう。

先日、フジテレビの27時間テレビで、以前27時間を経験したタモリが、今回のメイン司会者のSNAPに「食事をしっかりする」ともたなくなる。いかに消化するという事がエネルギーを消耗するか」と説いてました。まあでも食事は栄養を補給するだけでなく、楽しい時間でもあります。美味しく食事ができるよう健康に心掛けて食事を楽しましよ。



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。

二十四節気

白露

(九月八日)

昔の人は、草木に降りた露が白濁したように見えることを、夏から秋への交代期の目印としたそうです。昼間の残暑はまだまだ厳しい時期ですので、白露という言葉にせめて涼しさを感じとりたいものです。

9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
⑳	21	⑳	24	25	26	㉑
㉒	29	30				

誠に勝手ながら、9月27日(土)はお休みさせていただきます。

第四十三候 草露白(くさのつゆしろし) (九月七日～十一日)

早朝、野山を歩くと木々の葉や草花に小さな露が降りているのに気がきます。露は放射冷却などで空気中の水蒸気が冷やされて出来るもので、夏から秋への季節の変わり目など、朝晩の気温が下がる時によく見られます。「露が降りると晴れ」といい、足元を濡らす朝露は清々しい一日を約束してくれます。

季節のたのしみ 中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)

旧暦8月15日(新暦の9月中旬)は秋の半ばの満月にあたり、この日の月を「中秋の名月」又は「十五夜」と呼びます。この日、中国では、庭先の祭壇上に月の神や兎などを描いた紙を祀り、その前に満月をかたどった菓子「月餅」や果物、花などを供えます。日本でも、月見団子や芋、栗、ススキなどをお供えして名月を愛でます。





《そうだったのか東洋医学!!》

無邪気は邪気が無い!?

顕微鏡も無ければ、レントゲンなどの検査機器の無い時代、病気の原因は、自然界の気候の変化が起こさせるものだと考えられていました。この気候の変化から起こさせる病気の原因を『風・寒・暑・湿・燥・火』の6種類とし『六淫(りくいん)』または『外邪(がいじや)』と呼びました。本来はどれも当然のように自然界に存在するものなのですが、それらが多すぎたり少なすぎたり、季節の関係のない所で表れたりする事で病を引き起こします。また、多くも少なくもなくても、自身の抵抗力や治癒力などが低下している時もまた病に侵されます。

今の世にも残っているものに『風(ふう)の邪』があります。『風の邪』は、陽の邪気で、身体の上の方や外側を侵し易いという性質があります。ですから、風の邪に侵されると、顔が熱っぽくなったり、頭痛がしたり、鼻がつまったり、悪寒や発熱という症状を起こさせます。これが世に

患者さんの声

主に頭痛、肩や首のこりなどに悩んでいたところ、こちらのつくば治療院にたどり着きました。些細な事でもお話しやすい先生なので、とても助かります。辛かった症状もかなり改善し、また、回復が早くなったような気がします。

それから、体が少し柔らかくなり驚きました。

つくばみらい市 30代 女性

言う『風邪(かぜ)』となります。背中の上の方には風の邪の入り口となる『風門』というツボがあり、後頭部の付近には、風の邪の留まる『風池』というツボがあります。風邪をひくと背筋がゾクゾクしたり、頭の後ろが重くなったりするの、ここに風の邪が入ったと考えたのでしよう。

他にも『暑の邪』に侵されると、身体が熱くなり、汗を多くかき、脱力感や意識障害という症状を起こさせます。今でいう『熱中症』といったところでしょうか。

『邪気』とは、つまり『よこしまな気』。身体を正しくない状態にしてしまう気の事を言うわけです。

天真爛漫で屈託の無い笑顔の子供を『無邪気』なんて言いますが、これは普段、気の存在を意識した事がない方でも邪気に侵されていないのを実感できるのではないのでしょうか。そういう意味では、外邪には侵されていないまでも、大人はどこか『よこしまな気』に侵されているのかもしれないですね。



『よい影響を与える人』

物を売買しても、電話をかけても、話し合いをしても、何となく周囲によい影響を与える人というのは、その人の心の中に、相手を尊重し、相手の幸せを願う気持ちがあればたらく人です。

私たちが、このような心づかいを持ち続けたなら、たとえ相手が心よく受け入れてくれなくても、自分自身が平和と安らぎと信頼とに包まれ、人生が楽しくなることは間違いありません。

そして、これこそ、あらゆる平和を作りあげるための、最も確実な方法だといえるのです。目に見えない相手にもよい影響を与えようとするなら、相手を尊重し、相手の幸せを願う心の姿勢が必ず要です。

「一日一話」より

旬のさかな

秋刀魚(せんま)

美味な上に栄養価も高く「秋刀魚が出れば按摩引っ込む」といわれる秋の味覚の代表です。7月に北海道の東の海で始まった秋刀魚漁は、秋の深まりとともに、三陸沖、房総沖と徐々に南に下ってきます。それにつれて値段も下がり、庶民の胃袋に美味しくおさまります。刺身も煮つけも干物もいいですが、やはり塩焼きが一番で、焼き立てのジュウジュウといっているところに醤油を垂らしてほおぶるのが最高です。



執筆余話

小学生になると夏休みの宿題で、夏休みの思い出と題した絵日記のような宿題があります。普段仕事を言い訳に家族サービスが足らない私も、宿題となれば協力しないわけにはいきません。未っ子がまだ2歳にならないので、旅行というわけにはいかないですが、プールや公園などで一緒に遊ぼうと思うと40歳過ぎには体力の消耗が激しいです。無邪気な子供の体力は、アホか!と思うほど恐ろしく、パワーフルです。子供に負けないよう、いや対等でいられるよう、食事を制限して体力アップに努めていかなければいけないようです。

