

温篤新聞

通巻90号



今年も少食主義でいこう!!

新年明けましておめでとうございませう。本年も『ほり処 温篤』並びに『温篤新聞』を宜しくお願ひ申し上げます。

年末年始は、お仕事の方や里帰りされる方、趣味に時間を費やしたり、ゆっくりと過ごされたりと様々かと思ひますが、親族の集まり等で食べ正月を過ごし、胃腸疲れを経験された事は一度くらいはあるのではないのでしょうか。日頃は気が付かなくても、食べ過ぎが胃腸だけでなく身体に不調を与える事に気が付かされる時ではないでしょうか。

医食同源

もちごめ

元気の出る食べ物で、病中病後の体力回復や母乳の出をよくする効果があるとされています。また身体を温める作用があり、冷えによる下痢、冷え性で疲れやすい人にオススメです。排尿を抑える作用があり、頻尿ぎみの人やおねしょをする子供に効果があるとされています。



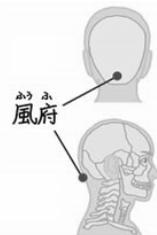
消化には意外とエネルギーが必要で、消化にエネルギーを使ってしまうと頭に酸素や栄養素を運ぶエネルギーが不足して、食後に頭がボーッとするとか眠くなる等という症状が出てきます。

また日頃から食べ過ぎの方は、血糖値が高めなので、空腹になり血糖値が下がると激しい空腹感に襲われ、ひどいと目が回ったり身体がふらつき等を感じ、食への欲求が強まり、たまたらずまた食べ過ぎが空腹を生むのです。

今月のツボ

風府(ふうふ)

「風」は、東洋医学で病気の原因といわれている邪気の一つです。「府」は、くら、みやこ、集まるところの意味があり、風の邪気すなわち風邪がここに集まってくるという事を表しています。



場所は、後頭部の中心線で、髪の毛の生え際から上へ指幅一本分程上がったところに取ります。頭痛、頭重、全身のだるさ、くしゃ

み、鼻水、鼻づまり、発熱、寒気などカゼによる症状に用いられます。東洋医学では、カゼの原因である風の邪気はまず背中の風門から入り、首の風池に集まるといわれています。それがさらに進行すると風府に集まり、最後には脳の中に入って髄を侵します。このため、風府でしっかりとカゼを食い止めないといふ大事に至ってしまいます。

また、寝る前に食事をすれば、睡眠中も消化活動をして、寝たつもりでも身体が休まらず、いくら寝ても疲れは取れないし寝起きも辛くなります。

今の世は、一日三食食べなければ、どんどん痩せていくとか、肉を食べなければ身体に肉が付かないという神話を信じて止まないばかりだと思ひますが、一日に三食も食べるようになったのは江戸時代後期辺りからで、草食動物の牛なんかは立派に身体に肉を付けています。ベジタリアンの方々もちゃんと肉はついていますしね。

このように現代生活において、少食でも問題ないですし、むしろ空腹を味わう事で、消化に使われていたエネルギーを温存できるので、活力がみなぎったり、身体に生きようとするとスリッチが入り病を改善していきます。

先進国において、食べない病気が皆無に等しく、よく聞かれる心臓病・糖尿病・肥満などは全て食べ過ぎによる病気と言つても過言ではないでしょう。

ヨガの教訓に「腹八分で医者いらず」「腹六分で老いを忘れる」「腹四分で神に近づく」という教えがあります。著名人にもオバマ大統領やビルゲイツ、タモリ、ビートたけし、水谷豊、千葉真一、ジャパネツトたかた社長など少食を実行し、若々しく活力ある方が沢山います。

少食が空腹に耐える困難なものと考えず「命を分け与えてくれる動物や植物に感謝する愛と慈悲の精神の実行」と考えれば、天は健やかに老いるという幸せを与えてくれるのではないのでしょうか。

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

小寒

(一月五日)

「寒の入り」とも言われ、世の中では「寒中見舞い」が贈り交わされます。この後に来る「大寒」の方が寒気の強さを表していますが、「小寒の水、大寒に解く」という言い伝えもあり、むしろこの小寒の方が、より寒気が意識されるかもしれません。



『心づかいの積み重ね』

否定的な言葉を使う心と「楽しみ」を見いだそうとする心との間には大きな差があります。

ある方は、数年前からいつも自分に言い聞かせていることがあるとあって、次の言葉を紹介してくれました。

「不平・不満、口に出して言わず、心に思わず」

最初の二、三年は、今日もダメ、きつと明日もダメだろうという状態で、つい不平・不満が口に出て困ったとのこと。しかし、十年一日の如く、この心遣いを目標にして日々を重ねてみると、やがて、自分の心のすきみが取れ、自然と穏やかな心遣いが出来るようになってきた、と話しています。不平・不満を言わない、思わないことの大切さを示す実践例です。

「二日一話」より

七十二候

(一月六日～十日頃)

芹乃菜(せり)すなわち(さかつ)

春の七草のひとつとして知られる芹は、冷たい沢の水辺で育ちます。『日本書記』に「せり」の名が見られるほど、古くから私たちに馴染みのある食材です。『万葉集』に「あかねさす昼は田賜びてぬばたまの夜の暇に摘める芹これ」という歌があります。これは芹を摘んで意中の女性に贈った男性の歌で「昼間は仕事で忙しく、ようやく夜になってからわずかな暇をみつけて摘んできたのがこの芹ですよ」という心。昔も今も、季節の風物を人に贈り、ともに楽しむのは、変わらぬ日本人の美意識なのでしょう。

季節のたのしみ

七草粥

ごぎょう、すずしろ(大根)、せり、なずな、すずな(蕪)、はこべら、仏の座、この七つを「春の七草」といいます。昔から正月七日に七草で作った粥を食べると、邪気を祓い万病を防ぐと言われてきました。最近ではスーパーなどでも七草セットを売っており、簡単に七草粥を作ることが出来ます。

七草粥を炊き、刻んだ七草を入れれば出来上がり。お正月の御馳走三昧で疲れた胃にもやさしい味です。



1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 |
| ⑳ | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ㉑ | 30 | 31 | | | | |

12月30日は16時迄。31日～1月3日はお休みさせていただきます。

執筆余話

去る11月29日にブラジルのサッカーチームのシャコペエンセの選手やスタッフを乗せた旅客機が決勝戦に向かう途中に墜落し多くの方が亡くなるという事故がありました。

この事故自体は非常に悲しい出来事ではあるのですが、その後に行われた世界中のサッカーの試合で黙祷が捧げられたり、ブラジルの他チームから無償で選手のレンタルの支援があったり、現役を引退したスター選手や監督が無償での所属を願い出たりというのもありました。そして決勝戦で対戦する予定だったチームからは、優勝を譲り犠牲者の方々に捧げる意向を示したというのです。

日本での阪神淡路大震災や東日本大震災の時もチャリティーマッチ等での義援金活動があったりしましたが、サッカーというスポーツが世界の人の心を動かし、行動を起こさせた事に改めてサッカーの偉大さを感じました。合掌…

