

温篤新聞

通巻100号



『祝!! 100号!!』

いつも御愛読頂きありがとうございます。06年5月に開業し遅れる事1年7ヶ月、09年1月に『つくば治療院新聞』として創刊し、名称は変わりましたがお陰様を持ちまして院内新聞の『温篤新聞』が100号を迎える事が出来ました。いつも御愛読頂ける皆様にお礼申し上げます。

これを機会に読み返してみると、まず私の拙い文章にお付き合い頂いた事にお詫びしなければなりません。反省させられました。そして、その時その時に私が感じた事、考えた事、伝えた事を書いて参りましたが、や

はり東洋思想の大定義である天神合一思想の『自然は大宇宙、人は小宇宙』という事が多いのかなと思いました。

現代科学・医学の中で生活していると全てを抑制・排除し我の思う通りにしようと考え、思い通りにならない事に苛立ちを覚えてしまいます。が、東洋医学や思想では、天と地からなる万物は大自然（大宇宙）に頼って成り立っている、自然の恩恵なしには存在し得ないと考えます。人もまた自然の中に存在する一つにしか過ぎないので、

医食同源

ワイン

血の巡りを良くして身体を温めます。赤ワインにはポリフェノールが豊富に含まれており、その抗酸化作用により、血管や細胞の老化を防ぎます。適量を飲めば、動脈硬化・心疾患・ガン・アルツハイマー病などの予防も期待できます。また食欲を増進し、消化を促す働きもあります。

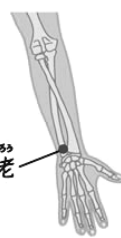


今月のツボ

養老(ようろう)

「養」は、やしなう・そだてる、「老」はとしより・おとろえる意を表しています。従って、養老とは、老いを養うという意味を表し、お年寄りの養生灸を据える場所であることを表しています。

場所は、手の甲を上にして、その状態で手首の小指側を見ると、目で見て



お養老

も分かるように骨が突き出た部分があります。この部分に指で触れてみると割れ目がある事が分かります。その割れ目の中に取ります。

このツボは顔や背中に出るべきものに効果的な場所です。また眼精疲労からくるかすみ目、視力低下、耳の痛み、肩や肘の痛みなどにも用いられます。

万物とバランスを取りながら共存するしかないのです。特にこの季節では、色づき葉を落とす木々を目にすることで、こんな事を考えさせられます。

夏が終わり、秋や冬になるにつれ、昼間の時間も短くなり陽射しも弱くなると、葉は栄養や水分をもらえなくなり、緑色を作るための葉緑素が減ってきて、葉は赤や黄色に変色します。やがて枝や幹に必要なエネルギーを維持するために葉を落とします。しかし、これは終わりを迎えるのではなく、厳しい寒さを乗り越え、来春にまた新芽を出すための準備をしているにしか過ぎないのです。

それなのに人だけは、夏でも冬でも同じように食事をし、同じように睡眠を取り、同じように身体を動かす(動かさない)生活をしています。一年中同じような生活をする事は、現代においてやむを得ない部分はあるでしょうが、それだけ

でも自然の摂理に逆らい身体に負担をかけているのですから、様々な現代病が現れるのも必然なのかもしれません。ですから、自分自身では補いきれない養生法として、鍼灸などを特別なものではなく、日常の一部にして頂ければ幸いです。

最後に、人体の組織や器官はそれぞれ異なる働きをしています。が、人の中にも小自然(小宇宙)が存在し、全体が繋がりを持った宇宙のように統一体として存在しますので、治療も全体のバランスを整えなければなりません。人は宇宙の一部ですし、人の中にも宇宙が存在します。

そこで、今後とも温篤新聞を参考に、自然の法則や季節の歩み等に従って考えて頂き、皆様にとつての良き日常にお役に立て下さい。

祝

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。

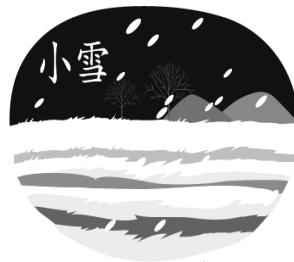
また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

小雪

(十一月二十二日)

北風の冷たさが、日々はつきりと感じられるようになります。北国では里にも雪がちらつくことがあります。まだ本格的な寒さには至りません。ちよつとした雪、の意としての「小雪」です。



『厳しさを教える父性の愛』

今日、子供を甘やかせる家庭が増えています。子供は親の私物ではありません。子供には子供の人生があります。親はいつまでも、子供と共に生きていくことは出来ません。親には、子供を社会の一員として立派に責任を果たさせるという義務があります。

現代は親の甘やかしの愛がはびこって、獅子が子を千尋の谷へ落とすような、厳しい愛が欠けているのではないのでしょうか。本当の愛とは、子供が成長したら、社会で立派に生き抜けるように育てることです。

そこで今、ただ子供を甘やかすのではなく、現実の社会の厳しさを子供に教える、父性の愛が必要とされています。

「一日一話」より

七十二候

(十月二十三日と二十七日頃)

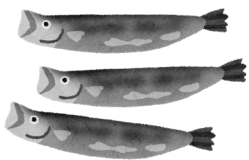
虹蔵不見(にじかくれてみえず)

昼の時間が短くなり、陽射しもめっきりと衰えて、どんよりとした曇りがちの日も多くなります。ねずみ色の空を見上げながら、ふと、虹を見る日もほとんどなくなってしまう、そんな季節感を表しています。一方で、俳句の季語に「冬の虹」という言葉もあるのですが、こちらは、寒々とした雨が上がった晴れ間に、ひよつと珍しいものに出会った、そんな新鮮さを含む響きを持っています。

旬のさかな

ししゃも

北海道以北の海に分布するため、古来アイヌ民族にとって大切な食料で、その名も、アイヌ語のササム(柳の葉)が語源です。神様が人間のために柳の葉を魚に化してくれた、という伝説に基づいているとか…。10月下旬から12月上旬が産卵期で、この時期の雌は、大きく膨らんだお腹を持つ子持ちシシヤモと呼ばれ、生干し、丸干しなどにして人気の酒肴です。



11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
⑮	20	21	22	⑮	24	25
⑮	27	28	29	30		

誠に勝手ながら、11月13日(月)はお休みさせていただきます。

執筆余話

移転した際に少し休んでしまいましたが、コツコツと毎月続けることで100号を迎える事が出来ました。改めて御礼申し上げます。

毎月毎月の業務は決して派手な作業ではないかもしれませんが、続ける事で形になっていくのだ…。マラソンもまた同様に、些細な練習だけで毎度毎度続ける事で、長い距離が、早い速度で走れるようになるのだ…。まだまだ人生の先輩方に比べれば青二才かもしれませんが、いかに平凡な事を諦める事なく根気よく続けるのが大変で、凄いなのかを感じられる年齢になれてきたような気がします。

鍼灸の技術も明日急に上達する事はないかもしれませんが、日々向上心を持って修練していくと一ヶ月前一年前よりも上達出来る気がします。今後とも、技術向上に努めますので、温篤新聞の方も御愛顧頂けるようお願い申し上げます。

