

温篤新聞

通巻101号



『今年の汚れ、今年のうちに!』

今年も最終月になり、いよいよ年の瀬を迎えようとしております。今年も温篤を御利用頂きありがとうございます。

年末といえば、行事ごとの一つに『大掃除』が挙げられるかと思いますが、何故わざわざこの寒く忙しい時期にやらなければならないのか?と疑問に思った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実際、最近のアンケートでは、年末に大掃除をする人は6割程度で、気候の良い春や秋に掃除をされる方も

増えてきているようです。確かに普段からこまめに掃除をしていけば、わざわざ年末に大掃除なんてしなくてもよいわけですが、日本の伝統的習慣である大掃除が身の回りの片付けだけではないとしたら...。理由を知れば、少し頑張ろうかなと思えるかもしれません。昔は、電気やガス等がありませんから、火を起こすには薪か炭を用いていました。そうすると家の中にはススが貯

医食同源

ちまき

独特の香りがあり、身体を温める力が強くあります。特に下腹部の冷えによる痛みには効果があり、月経不順、月経痛、不妊症などに對して効果があるとされます。また、フライパンなどで炒つて使うと、止血作用が高まり、月経過多、性器の不正出血、切迫流産の出血、吐血、鼻血にも有効とされます。

皮膚の湿疹や痒みには、浴剤にしたり、煎じ液で湿布にするなどの用法もあります。またヨモギの葉裏にある絨毛は、お灸のもぐさの原料として用いられます。



今月のツボ

血海(けっかい)

「血」は、ち・血の道です。「海」はうみ・わた・水の集まる所という意味です。従って、血海は血の海を指し、血の道に関する病気を治療するツボになります。おへその下指幅一本半のところに「血海」というツボがあります。気が、仰向けに寝て足を60度程に開くと、両足の血海と気海が正三角形を作ります。東洋医学では「生きるエネルギー」を気といいますが、気の滞りを取り除くのが気海であ



り、血の滞りを取り除くのが血海というわけです。

場所は、膝蓋骨の内側の縁を指幅三分分くらい上がった所にあります。足をピンと伸ばして膝に力を入れると膝の内側に窪みができます。その窪みの上に取ります。

血海は血の滞りを取り除き、血液の循環を良くしてくれるツボなので、女性特有の生理から起こる月経不順・月経痛・下腹の張り等に用いられます。

まってしまうので、これを綺麗にするためにスス払いをしたことが現代の大掃除につながっているとされています。昨今は年末ギリギリまで仕事をしている方が大半のため、まだまだ年末ムードではないかもしれませんが、関東地方では、例年12月13日になると千葉県成田山新勝寺での煤払いがニュースになる事で有名なように、昔は13日に行われていたようです。

さて、何のために大掃除をするか?本来お正月というのは、新年を祝うと共に、家内安全、子孫繁栄、五穀豊穰等を約束してくれる歳神様を迎えるものとして行われてきました。その歳神様を迎える前に家の中をキレイにしておこうという風習から生まれた習慣なのです。です

から、大掃除とは自分のためにするのではなく、神様をお迎えするための準備として行われるわけです。その大掃除の意欲が出てきたのではないのでしょうか。(笑)そして、大掃除を終わった後は、古い年の不浄を断ち、神聖な場所を示す『しめ飾り』をして、地上に降りて来た歳神様に立ち寄ってもらう目印に『門松』を玄関に飾り、歳神様へのお供え物として『鏡餅』をお供えします。

これでお家の準備は万全です。後は経絡治療で身体を整え、邪気を排し、どうぞよい年をお迎え下さい。



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

冬至

(十二月二十二日)

一年でいちばん昼が短く、夜が長い時期です。そして、これを境に少しずつ日脚が伸び、春の訪れを待ちわびる人々の気持ちも高まる季節になります。



『ゆとりの六十点主義』

子育ての経験がないお母さんの場合は、氾濫している育児情報の中で、さまざまな不安や悩みが生じてきます。特に核家族で、母親の手助けやアドバイスをあまり受けられない場合はなおさらです。他のお母さんの子育てと比較して「どうして自分だけがうまくいかないのか」と悲観的になったり、子育て競争の影響や周囲の期待の中で、満点育児とのギャップを感じてしまうことがあります。

児童心理学者の波多野勤子さんは「主婦」「研究」「母親」を見事にこなしましたが、それに限界を感じた時「六十点主義」でいこうと決心したそうです。ときにはだらしなお母さんでもいいと自分を許せた時、育児を楽しむことが出来たのです。これは立派な子育ての知恵なのです。

「一日一話」より

七十二候 (十二月二十二日～二十六日頃)

及東生(なつかれくせしよづ)

花の形が矢を入れる容れ物「鞠」に似ているところから名付けられた「鞠草」は、夏になると花が枯れ黒くなるため「なつかれくせ」と称されます。また夏枯草、及東と呼ばれることもあります。夏から冬にかけていったんその力を弱めた太陽が、冬至の日を境に少しずつ再生していく様と、あらゆる草木が枯れ果てていくこの季節に、この草だけが芽を吹き始める姿が、寒さの中に春への希望をもたらす共通のイメージをかもし出します。

季節のたのしみ

柚子湯と南瓜



冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べる習慣があります。地方によつてはコンニャクやレンコン、ミカンなど「ん」が付くものを食べる所もあります。

ゆず湯は柚子をお湯に丸ごと浮かべます。皮だけでも構いません。柚子にはビタミンCの他、フラボノイドが多く含まれており、昔から「柚子が黄色くなると医者が青くなる」と言われてきました。この日、ゆず湯に入れば冬の間、風邪を引かないと言われ、町の銭湯でも柚子湯にするところが多いようです。

12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
31						

23日(土)は祝日ですが通常通り営業します。12月31日～1月3日はお休みさせていただきます。

執筆余話

早いもので今年も間もなく終わりを告げようとしております。本年も温篤を御利用頂きありがとうございました。

今年も日々の仕事に加え、卒業式・入学式・ゴールデンウィーク・夏休み・運動会等々…そしてクリスマスと行事ごとに追われている間に終わろうとしております。そんな中、ブログにも書かせて頂きましたが、筑波山の隣の宝篋山にハイキングに行つて来ました。

11月上旬の天候の良さも手伝ってか、とても気持ちの良いハイキングでした。途中に川のせせらぎがあったり、小さな滝があったり、ぐるりと周辺を見渡せる頂上には、お弁当を食べられるスペースや椅子があったりと日頃の運動不足解消や子供連れ家族には丁度良いのではないかと思います。

あつ、そんな事より、皆様もどうぞ良い年をお迎え下さい。

