

温篤新聞

通巻107号



『ロシアワールドカップ開幕!!』

世界中のサッカーファンが待ちに待った!! 4年に1度の世界の祭典『サッカーワールドカップ・in ロシア』がいよいよ6月に開幕します!!

興味の無い方には大変申し訳ない内容ですが、どうか紹介させて下さい(笑)。サッカーのW杯は他競技全てを合わせても敵わない規模の人気で、オリンピックと比べても6倍以上の視聴数を誇る世界大会なのです。

日本サッカー史には、中村俊輔、中田英寿、三浦知良、ラモス瑠偉etc... エースと呼ばれる選手

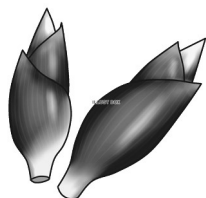
手が各世代にいましたが、ここ数年エースとして日本サッカーを率いて来た選手と言えば『本田圭佑』選手が挙げられるのではないのでしょうか。

彼は、08年に代表デビューすると、僅か2年で当時のエースであった中村俊輔選手を追い落とし、日本代表のエースにまで昇りつめました。こう聞いてしまうと、つい彼を天才だからと思ってしまうのですが、実は数々の挫折や敗北を経験してもなお諦めない屈強な精神力で努力を重

医食同源

茗荷(シヨウガ)

身体を温める作用があり、冷え性の改善が期待できます。精神を安定させ、痛みを緩和する働きもあります。不眠症や月経不順、月経痛などにも効果があります。また特有の香りと辛味、シャキシャキとした歯ざわりが、気分をスッキリさせ、食欲を増進させます。夏バテで食欲のない時などにお勧めで、血行を促進し、夏風邪の症状も緩和してくれます。



今月のツボ

曲泉(きょくせん)

「曲」はまがるの意味で、膝関節の曲がり目を指します。「泉」

は、いずみ・水源のことです。したがって、曲泉は、膝関節の曲がり目を指し、心身の活力のもとになるエネルギーの湧き出る所を表しています。

場所は、思い切り足を伸ばすと、膝の内側にくぼみができます。曲



曲泉

泉は、このくぼみの中心にあります。

水分、血液など、体液と関係する症状に対して効果が期待できます。例えば、水っぽい下痢の時や尿が出にくい等にも用いられます。また、血液の循環に関する症状として、のぼせや鼻血、月経に関する時にも用いられます。

ね、苦境を乗り切ってきた選手だと思えます。

幼少時代はほとんど期待されない選手で、高校に入学する際にはガンバ大阪のユースチームには昇格できず星稜高校へと進学。北京オリンピックでは3戦全敗。念願叶って海外移籍したオランダでは2部リーグへの降格。数ある挫折を繰り返す中、必ず試練を乗り越えステップアップしていききました。

そんな彼の名言に「なんでもスムーズに上に行くことはないと思うし、一度や二度の挫折は誰にでもある。一番重要なのは、その挫折から立ち直れるか、立ち直れないか」

「勘違いしちゃいけないのは、下に落ちるっていうことが進化してないという事ではない。下に落ちるのも、次に昇るための変化かもしれない。昇るために落ちる事が必要なこともある」

「挫折は過程、最後に成功すれば挫折は過程に変わる。だから成功するまで諦めないだけ。この挫折を乗り越えた先に、もう一つ成長した自分があるかもしれない」等があります。

目の前の起きている出来事は一つで同じ事ですが、それを試練と捉えるか、好機と捉えるかの違いで、その後の結果は変わってくるのかもしれない。

東洋医学において『心』の変化が最も身体に影響を与えると考えますから、捉え方一つで気の流れだけでなく、延いては病にまで影響を与えるかもしれません。

ですから? 熱狂し過ぎて観戦するのが良いのかもしれないね。



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

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。こちらは大抵五日本単位で、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

芒種

(六月六日)

「芒」とは、イネ科植物の穂の先で、針のように尖っている部分のことを示します。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した。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くる頃です。

『着眼大局、着手小局』

世の中を見ていると、しっかりとした人生目標を決めずに、ただガムシヤラに働き通している人が、どれほど多いことでしょう。口を開けば「忙しい、忙しい」と言っていて、自分を静かに見つめ直す時間も考えも持たない人が、あまりにも多いのではないのでしょうか。そういう人間に限って、人生の終着駅に近づくにしたがって「こんなはずではなかった」と嘆くことが多いものです。

「着眼大局、着手小局(大局を見て、小局に手を打て)」という言葉があります。人生の心の目標を決めること、それが大局です。そして、日々の生活の中で起こってくる、さまざまな出来事、すなわち小局を大局にそって処理していくということが大切なのです。

「一日一話」より

七十二候 (六月五日~九日頃)

蟪蛄生(かまきりしゅづ)

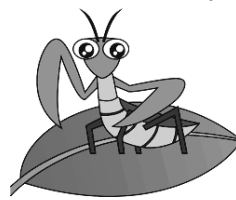
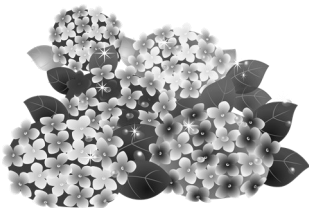
初夏になると、秋のうちに草の茎や人家の外壁などに生みつけられた卵から、カマキリの幼虫が孵化します。カマキリは一生の間に大量の小昆虫や、まれに蛙などまで捕食します。交尾時には、雌の肉食性が高いあまり、雄を食い殺してしまふような事もあるので、古来、男性をたぶらかす魔性の女性のたとえにもされてきました。



旬のはな

紫陽花

梅雨時を象徴する花の『紫陽花』は、日本固有の花で、「万葉集」にも名が見えるほど古くから知られている花です。野生のガクアジサイを原種として鎌倉時代に園芸化され、江戸時代にはごく一般的な庭園植物となりました。ただし、当時は特別な名所といった所はなく、鎌倉の紫陽花寺(明日院)などが観光の対象となつたのは、第二次世界大戦以後のことらしいです。



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	29	30

誠に勝手ながら、6月20日(水)はお休みとさせていただきます。

執筆余話

今年はワールドカップファイヤーでもあります。Jリーグも今年で25周年を迎える節目の年です。

Jリーグ創設期から第一線を走り続けてきた選手と言えば、キングこと『三浦知良』選手が挙げられると思います。彼が51歳にもなってもなお、現役を続けられる理由に「上手くなりたくない気持ちは、サッカーを始めた頃と現在も少しも変わらない」と応えていました。

カズに憧れを抱いた私たち世代は、今でも刺激を受けるのですが、ふと自分に置き換えて考えた時、自分も治療家になって20年、上手くなりたい、治せるようになりたい、患者さんの期待に応えたいという気持ちには全く変わっていない事に気づかされました。サッカー選手と違って鍼灸師には、肉体的限界は無いだけに、この気持ちを抱きながら30年、40年と過ごせていけたらと思います。

