

温篤新聞

通巻135号



『食事も治療も腹八分。』

待ちに待った実りの秋!!の季節が今年もやって参りました。

『天高く馬肥ゆる秋』などと申しまして、秋刀魚・栗・キノコを始め、ブドウや柿など数え切れない美味しい食材が並ぶ季節です。しかし!?当院に長くいらつしやっている方であれば幾度となく聞かされているとは思いますが、胃腸に負担をかける食べ過ぎには注意が必要です。

先人の教えに『腹八分で医者いらず』なんて言葉があるように、私は少食生活をお勧めしております。食事をして食べ物を消化吸収するのは思っている以上にエネルギーを消費するもの

で、食べ過ぎは一日の活動エネルギーギーをも奪います。食後に眠くなるとか、日中に身体が重いと感じる方等は食べ過ぎかもしれません。

また、過食を続ける事により胃腸には疲労が溜まり、通常通り消化が出来ず、胃腸に不快な症状を表し出します。また胃腸の疲労やストレス等で働きが低下していると、いつもと同じ食事も同様にな不快な症状を表します。

更に、症状を感じなくても、コレステロールや中性脂肪、血糖等が血液検査で引っかかるような方は、身体が悲

医食同源

鶏肉

スタミナを強化するので、老人、病後の虚弱者、出産後の婦人にお勧めの食材です。また婦人科の不正出血や過剰なおりものにも効果があるとされています。砂肝は胃液の分泌を促進し、消化力を高める作用があります。



今月のツボ

照海(しょうかい)

「照」は、てらす、日がさす、輝く、明らか、光る。照る、といった意味があります。

「海」は、物事が広く集まるところを表しています。

つまり、身体に異常がある時、明らかに邪気の集まる場所、内くるぶしの下端から真下



に指幅一本分ほど下がった所にあるくぼみに取ります。

気分が落ち着かない、なんとなく気が重いといった精神的なものから、喉の渇き、腰の痛み、下腹の張り、手足のだるさ、胸のむかつき、吐気といった肉体の不快症状にまで広く用いられます。

鳴を挙げている証拠ですので、身体の声を聴いてあげてください。

現代の病気には、栄養不足の病気は皆無に等しく、多くは食べ過ぎから来る病気です。生活習慣病は全てと言っても過言ではないでしょう。

八分目で余力を作ってあげるの、とても大切だと思っていまして、当院で用いられている経絡治療にも同様の事が言えると思います。

東洋医学で実体と呼ばれる、体力があるというか、生き抜く力が強いというか、守備力が高いというか、このような方は、失礼ながら刺激が強く大きなダメージを与えてもご自身で調節してくれ

ます。暴饮暴食や不摂生をして生活習慣病になれちゃう方は、このようなタイプかもしれません。片や東洋医学で虚体と呼ばれるような方は、暴饮暴食をすればお腹を壊し、不摂生をすれば身体が参っ

てしまい、生活習慣病にすらなれません。このような方に目一杯の治療をしてしまうと、後でだるくなった、マッサージや整体なら揉み返しが当たり逆に痛くなったりしてしまいます。

満腹もその時は幸せかもしれませんが、後で苦しくなったり、体重が増えたり、ひいては生活習慣病になることでしょう。八分目の治療というのは、慰安的には物足りないと感じるかもしれませんが、腹八分目の食事のように、その時少し足りないような気がしても、後で心地よい身体への優しさを感じられると思います。

あつ!!先人の教えには続きがありまして『腹六分で老いを忘れ、腹四分で神に近づく』って言います。



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。

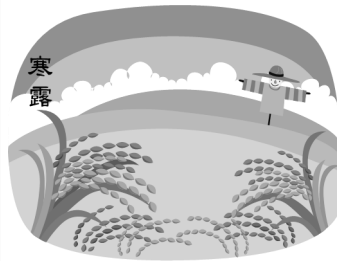
また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

寒露

(十月八日)

朝晩の冷え込みがはつきりと感じられるようになります。明け方、草や葉に宿る露に触れて、思いがけない冷たさに驚いたことはありませんか。秋は確実に深まっています。



『トゲのある人』

バラを愛する人でも、花よりトゲの方が好きだという人はいないでしょう。トゲに触ると痛いから、他の生物は近づかなくなります。私たち人間の中にも、トゲを持ったような人はいるものです。自分中心の考え方をして、自分の所属している団体や勤務している会社の利益のみを獲得するために、モレーツに努力する人などがそうです。

しかし、このような人は、とかく相手方の利害や第三者である社会の迷惑を考えず、無慈悲な行動や対応をしやすいものです。たとえ一方では賞賛されても、反面では排斥、妨害、だます、苦しめる等の行為を行うことがあります。

外見や一時期の感情にとらわれないで、人を全体的に見ることが大切です。

「一日一話」より

七十二候 (十月十八日と二十一日頃)

蟋蟀在戸(きりぎりすとにあり)

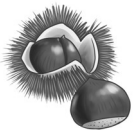
蟋蟀とありますが、この候に登場するのは「ギーツチョン」と鳴くキリギリスではなく、夏から初冬によく見られるツズレサセコオロギだと思われます。秋も深まった頃、リーリーと鈴のような音色を響かせる、あの虫です。昔の人は繕いものをしながら、その音を「肩刺せ、裾刺せ、綴れ刺せ」と聞いたのだとか。秋の夜長、蟋蟀の歌に促されて冬支度を急ぐ情景が思い浮かびます。

旬のくだもの

栗

ツヤツヤとした栗が出回り始めるといよいよ秋本番。ホクホク甘い焼き栗や、やさしい黄色に彩られた栗ご飯は季節の楽しみです。中国や欧州の栗に比べて日本の栗は全般に大型で風味が良いのが特徴です。筑波や銀寄、利平など種類も多いが、品種より産地が重視される傾向があり、丹波栗をはじめ、信州小布施、岐阜中津川などが知られます。

選ぶ時は光沢があって、手に取るとずっしり重みがあるものが良いとされます。零度に近い温度で一ヶ月程保存すると甘みが増すといわれますが、時間とともに味が落ちる上、虫食いで全滅する恐れもあるので早めに食べるのが望ましいでしょう。



執筆余話

ドラえもんに登場するのび太くんは、1年の中で6月が一番嫌いだし!!と言っています。それは春休みや夏休みの長期休暇や祝日などの学校が休みの日が無いからだ。

しかし、今年はオリンピックが開催される予定で、10月の体育の日をスポーツの日として7月に移してしまいましたが(結果的には意味ない連休になってしまいました)、今年は10月も休みが無い月なのです。その上、6月は30日までしかありませんが、10月は31日までであるからさあ大変です。

今年はコロナのせいとか、ご自身で感じている以上にストレスを受けているような方が多い気がします。休みを取ったり、経絡治療を受けたり、と八分目の頑張りで、無理のない生活を心がけてみてはいかがでしょうか。

それともハロウィンでストレス発散と行きましようか!?(笑)



10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
⑳	25	26	27	28	29	30
						31