

温篤新聞

通巻137号



「新しき世界の夜明け…」

『光陰矢の如し』。時の流れというは矢のように早く過ぎ去るものという意味で用いられる言葉ですが、今年は何と言っても新型コロナウイルスの影響で、矢以上の速さで過ぎ去ってしまったような気がします。

ちょうど一年前に中国の武漢で始まった頃は、まさか世界中にこれほどの影響を与えるとは思っていませんでした。実は一年前の時点で世の中に大変なことが起こる事を私は知っていました!?

それは、今年の干支が『庚子

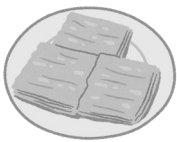
(かのえ・ね)』だったからです。干支という今年はずミとありますが、本来干支とは、甲・乙・丙・丁…の十干と子・丑・寅・卯…の十二支を組み合わせたものになり全部で60通りあります。60年で一周する仕組みになり、生まれの干支が再び巡ってくるため、60歳を還暦としてお祝いするので。

庚は十干の中で7番目に当たり、変化や更新、季節の秋とか今まで培ってきたものを形にしていくような成長の終

医食同源

湯葉

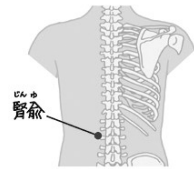
呼吸器の粘膜の潤いを増して、空咳や痰が絡む咳を止める働きがあります。また収斂(固める)作用があり、皮膚の汗腺を引き締め、汗のかき過ぎを抑える働きもあります。タンパク質やイソフラボンは豆腐よりも豊富で、中性脂肪やコレステロールを下げる作用があり、動脈硬化や骨粗鬆症、更年期障害の予防にも良いとされます。



今月のツボ

腎俞(じんゆ)

東洋医学でいう腎の臓へ邪気(病気)の原因となるものが注ぐところで、ツボの名前もこれに由来しています。東洋医学では、腎の臓の機能が活発であると、体力や体調が活発になり全ての内臓が調整され、全身が強健になると考えられています。



先端と同じ高さにある背骨が第二腰椎です。この腰椎の両側指幅二本分ほど離れたところに取りります。腎俞の適応範囲は大変広範囲に渡っており、生殖器疾患、泌尿器疾患、呼吸器疾患、循環器疾患、神経疾患、婦人科疾患、代謝異常など様々な症状に用いられます。

わりを意味しています。子は十二支の始まりであるので、最初とか始まりとか何か生まれるような意味合いを持ちます。つまり庚子は終わりと始まりを意味しており、一言で表すなら『変化が多い年』となります。

60年前の前回1960年は、新日米安全保障条約が調印されたのですが、これを巡って反対派から学生運動等が展開され、政界を揺るがす事となり、安倍元総理の祖父率いる岸内閣が総辞職に追い込まれて行きました(まだまだ続くと思われていた安倍内閣も終わってしまいましたね)。ちなみにこれを機に池田内閣が発足し「所得倍増計画」を唱え新たな始まりでもありました。

アメリカでは、黒人差別が酷い状況の中での大統領選があり、差別撤廃を訴えるケネディ氏が勝利し、法律上の人種差別撤廃への一歩となりました(これまた

今年はアメリカ大統領が変わり新たな始まりがあるかもしれませんね)。アフリカではカメルーンやナイジェリアなど、17もの国が支配国から独立を果たしました。

もっと前の1600年には、皆様もご存知天下分け目の決戦『関ヶ原の合戦』が行われ、新しく江戸幕府の歴史が始まりました。

このように歴史が物語っており、庚子の今年新しい変革を作る年だったようです。そしてまた新たな時代の始まりを告げました。

今年もう終わりを告げようとしておりますが、これが機となり、皆様にとって今年が良き未来の始まりとなる事を願っております。

それでは、良い年をお迎えください。



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

大雪

(十二月七日)

山々は雪に覆われ、本格的な冬の到来が目に見えてわかる時節です。



『やる気を育てる思いやり』

仕事が正當に評価されると、人はやる気を出します。褒められ、期待されることも、大きなやる気を生み出します。たとえミスをした、叱られるだけでなく、励まされると沈んだ気持ちはやる気に変わることでしよう。

ことに上司の立場にある人が謙虚になり、部下の長所を探し出し、それを伸ばそうとする思いやりを発揮すれば、部下は自信を持つようになります。そして自分が役に立っていることを喜び、それに感謝できるとしたら、より大きなやる気が生まれ、継続していきます。温かいつながりの中で、誰でも人や社会に役立つことができ、そして役立つことの喜びを知ることができれば、前向きに生きようとするやる気は、必ず生まれてきます。

「一日一話」より

七十二候 (十二月十七日～二十一日頃)

鰍魚群(さけのうおむらがる)

冬を迎えると、海で育った鮭が、産卵のために一気に川を遡上します。北国の冬の風物詩ともいえる鮭の里帰りの光景は、古来、神秘的なものとして捉えられてきました。例えば、山形県や岩手県の各地では、秋が終わる頃、オオスケという鮭の王が眷族を連れて「オオスケコスケ、今のぼる」と言いながらやってきます。この声を聞くと三日のうちに命を失うといつて人々は戸外に出ずに慎みます。この日が過ぎると川に鮭の群れが昇ってくると伝承されたそうです。



旬のさかな

タラバ蟹

蟹の名は付きますがカニ類ではなく、ヤドカリに近い甲殻類です。鱧漁の漁船員が、網をあげる時にちよつと怠けて網が海底に付いてしまい、しばらくして慌てて引き上げたところ見慣れない蟹がかかっていました。これが鱧場蟹漁の初めといわれ、名もこれに由来しています。

鍋物などにして食される一方、缶詰としても最高級品として食されます。



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		

誠に勝手ながら、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

第3波ともいえる新たな波が来始めて、まだまだコロナは続きそうですね。結局今年一年コロナ一色で終わってしまいましたが、今年も当院の治療法である経絡治療を御理解頂き、また温篤を御利用頂きありがとうございました。

事業を営まれている多くの方も同じように危機感を感じられたと思いますが、人生初の緊急事態宣言で、外出するな、店に行くな、状況の中、今後はどうなってしまうのだろうと不安を感じました。そんな中にも関わらず、日頃の体調管理のために、病苦除去のために、免疫力を上げるためなどで、感染対策をしながらも御来院頂けた事に心より感謝致します。

お蔭様で温篤も擦り傷程度で今年を終える事が出来そうです。また来年、一日でも早く皆様とマスクの無い素顔でお会い出来る日が来る事を願っております。

