

温篤新聞

通巻132号



「江戸の時を刻む!？」

ムシムシ、ジメジメ、不快な梅雨の季節もあと少し。これが終われば、まもなく夏の到来です!!(それはそれで暑いですが)

でも、今年はコロナの影響で子供たちの夏は、少し短い夏になってしまいました。私の住む常総市でも7月末まで授業をして、お盆明けには再開する旨が既に決定しました。緊急事態宣言で休んでしまったので致し方ないのかもしれませんが、ただでさえ暑いのに、あの重いランドセルを背負って歩いていく

のは低学年ほど身の危険が心配になります。

私たち大人の社会でも暑い夏ほどサマータイトム導入について議論されますが、生活リズムを崩したり、コシステムの問題など様々なデメリットもあるため毎度のように頓挫してしまいます。

現代文明の中では、全くもってナンセンスなのは承知しておりますが、健康という意味では江戸時代まで使用されていた不定時法を私は推奨

医食同源

アスパラガス

アスパラガスという名前が示す通り、アミノ酸の一種であるアスパラギンが多量に含まれており、疲労を回復する効果があります。またルチンを含み、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防にも役立ちます。他にも、ビタミンA・C・Eが豊富で、これら3つを合わせて摂取することが可能なので、抗腫瘍作用も期待できます。また、呼吸器を強めて風邪を予防し、抗結核菌作用も期待できます。



今月のツボ

犢鼻(とびび)

「犢」は子牛、「鼻」ははなの事で。このツボは、膝蓋骨を額、膝の両脇を結ぶ腱を子牛の鼻にたとえて、その膝蓋腱の付着部にあるという意味の名前になっています。「犢」の字には子牛という意味の他に、大いなる窩(あな)という意味もあります。



場所は、膝蓋骨とすねの骨の間であり、膝蓋靭帯の上にあたる所に取り

したいと思います。

不定時法とは、定時法に対する言葉で、定時法は現在我々が日常生活で用いる1日を24等分した時刻の事です。それに対し不定時法は、季節によって昼と夜をそれぞれ6等分した時刻を言います。

春分や秋分の季節はほぼ等分されるので、一刻が約2時間ですが、昼の長い夏の一刻は2時間20分程に増え、昼の短い冬の一刻は1時間40分程と減り、季節によって一刻の時間が変化します。

東洋医学の教えに『人は日が昇ったら起き、日が沈んだら寝なさい』とあります。つまり、1年中毎朝5時に起きますと言っても夏の5時はもう明るいので問題ありませんが、冬の5時は真っ暗で夜中に起きていると変わりありません。夜も日が沈んだら寝るとまではないませ

す。膝蓋骨を頭部に見立てると、たしかに全体が子牛の顔のように見え、膝の両側に位置するツボの内眼と外眼が目になり、その真ん中あたりに鼻に見立てた犢鼻があります。

膝の関節炎や関節症、リウマチなどの膝の痛みや腫れ、脚気などに用いられるほか、捻挫や膝の動きが悪い場合にも用いられます。

んが活動を控えなければなりません。それでも現代では電気が付き楽しい余暇もあるので、それだけでも不健康の元となります。

また、夏の気温は高いので体温維持にさほどエネルギーを要しないよう身体は出来ているので、長い時間寝なくても問題ありません。だから夏の夜は短いのです。それなのにエアコン等で冷やし過ぎると体温維持に余計なエネルギーを消費し、だるいとか身体が重い等の症状が出てきてしまいます。

夏の昼が長くなると残業も増えてしまうかもしれないですが(笑)、今年の夏は少しだけ季節に即した生活をしてみてはいかががでしょうか。



二十四節気七十二候

「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

小暑

(七月七日)

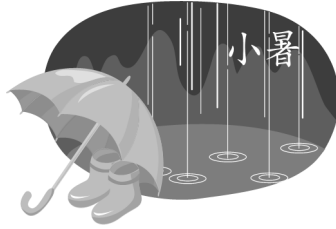
梅雨空の雲間から注ぐ陽射しは日に日に強く、吹く風も熱を帯び始めます。本格的な夏の到来を予感させる頃です。梅雨明けは年によって異なりますが、6月下旬の沖縄県をかわきりに、7月上旬に九州南部、7月20日前後には本州、そして最後の東北は7月下旬。日本列島を南から北へ、一気に夏が駆け上がります。

『仕事とは感謝を表す一つの方法』

社長や上司は、利益をあげる事も大切ですが、部下の身の上を思いやり、部下の幸せのために努力し、部下は、業績をあげる事も大切ですが、社長や上司に安心を与えるように心がける事が、明るい職場を作ります。

利益や業績をあげるために仕事をするのではなく、人間が幸せになるために仕事をするのです。その仕事によって、自分や関係する人、そして社会の幸せの分量が増えてこそ、仕事の価値があるといえるでしょう。いわば、自分が日々従事している仕事や職務は、社会や人々の恩恵に対する感謝を表す一つの方法であり、自分が生かされていることに対する報恩の一つであると考えれば、感謝の心で仕事に取り組むことができるでしょう。

「一日一話」より



七十二候 (七月十二日～十六日頃)

蓮始開(はすはじめていひく)

深夜2時過ぎ、闇の中でひっそりと蓮の花が開き始めます。水面からすつくと花茎を伸ばし、ゆっくりとつぼみをほどこいていく様子は、見る者を幽玄の世界にいざなうかのようです。花が完全に開くのは明け方で、昼過ぎには閉じてしまいます。これを三日繰り返して、四日目、花びらは再び閉じることなく散っていきます。

涼気が残る夏の朝、極楽浄土の風景に触れてみてはいかがでしょうか。

景に触れてみてはいかがでしょうか。

旬のさかな

アワビ

肉厚な身は濃厚な旨味と独特の歯応えを有し、刺身をはじめ酒蒸し、天ぷら、ステーキ、煮貝(甲州名産)など様々に供されます。中華料理では乾燥したものが高級食材として珍重されてきました。伊勢神宮の神事では薄くそいだ鮑を乾燥させ炙したものが奉納されます。進物に付される「熨斗」の起源といわれます。

貝殻を一枚なくした二枚貝のように見えますが、殻を見るとときちんと渦を巻いていて巻き貝の一種です。



7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	

執筆余話

世界的にはまだまだ予断を許さない状況のようですが、日本では一時のような患者数の増加も落ち着いてきたようで、感染防止対策した上で、都道府県をまたぐ移動も可能となりました。

まだ数十人程度の陽性患者は確認されてはいるものの、重症患者で病院が逼迫する程でなければ、経済とのバランスを考えると必要な判断なのかもしれません。

第一波により我々は様々な事がみえてきました。今後はこの経験を踏まえて一人一人が考えて行動をしていくしかないのかもしれない。今後は自粛の生活ではなく、自衛の生活で生きていこう。

早く気にせず過ごせる日が来る事を願いますが、引き続き当院では、消毒やマスク、手洗いなど留意して参りますので、宜しくお願致します。

