

温篤新聞

通巻138号



『令和三年辛丑二〇二一年は...』

新年明けましておめでとうございませう。昨年はコロナ禍の中多くの治療の機会を頂きありがとうございました。本年も皆様の健康の一助となれますよう努めて参りますので、宜しくお願ひ致します。

昨年は『庚子(かのえ・ね)』のせいで??いや、新型コロナのせいで、かなりの制限を受けた年でしたが、2021年の『辛丑(かのと・うし)』は、果たしてどんな年になるのでしょうか。

まず辛丑というのは、十干の「辛」と十二支の「丑」の組み

合わせになります。

「辛」は、季節でいえば秋の終わり頃で、植物であれば枯れた状態にあり、実は腐って地面に落ち、次世代の種を大地に返す頃です。また、カライというこの文字は、刺青をする針を表した象形文字から来ており、針で刺すことから身体的な苦痛を表す事を意味しています。つまり、徐々に衰退する事や痛みを伴う幕引きのような意味を表しています。

「丑」は、十二支の二番目に

医食同源 牡蠣

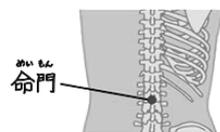
貧血を防ぎ、スタミナを強化する働きがあります。精神、神経を鎮める作用もあり、貧血、不眠、疲労回復、虚弱体質の改善に高い効果を示します。また、網膜の発達や視力の回復を助け、眼精疲労を改善します。更に血圧を正常値にしたり、コレステロール値を下げる等の特徴もあり、非常にバランスの取れた食材と言えます。



今月のツボ

命門(めいもん)

文字通り、このツボは命の門という意味です。人間の生命力の中心であることからこのツボ名が付いたとされています。このツボから先天の元気が出入りして、健康が保たれていると言われています。



場所は、第二腰椎の中心にあります。左右の腎俞のちょうど中間にあたり

ります。

このツボは、先天の元気が宿るところとされており、人間が生まれつき備えている体調や体力を丈夫にする働きがあります。そのため、虚弱体質や精力減退、腰痛に用いられます。また病氣などで体力を消耗してしまった時などにも用いられます。

位置し、種の中の生命エネルギーが充満し発芽直前のような状態です。また牛は

のんびりしていますが、淡々と作業をこなし、最後までやり遂げます。紐という字に丑が使われている事からつなぐ・結びつけるといった意味もあります。

つまり昨年の庚子で変化が起き、この状況からの好転の序章であり芽を出す時ではあるけれども、まだまだ苦痛を伴いながらの年となるようです。

先月号でもお話ししましたが、庚子では学生運動が勃発しましたが、傷を伴いながら新しい日本に向かいました。アメリカでは法的には黒人差別が無くなりませんが、現実的にはまだまだ差別が続きました。アフリカでは新しい国々が誕生しましたが、そこには産みの苦しみもあつたことでしょう。関ヶ原の合戦の勝利で江戸幕府が誕生しましたが、その後も大阪冬の陣・夏の陣と安泰はすぐにはやっ

てきませんでした。

このように、新しい時代の芽が外に出ようというエネルギーはあるものの、まだまだ飛び出すまではいきません。だからといって何もしない時ではなく、新しい時代に向かって淡々と努力を惜しまず続け、未来に結びつけていかなければならないようです。

まだ今の段階で明るい一年になります。とは言えないようですが、人は高く飛ぼうと思えば思うほど膝を深く曲げ沈みこむものです。きっと今はこの沈みこんでいる時なのでしょう。ですから今年が皆様にとって新しい時代の良き準備の年となります事を願うと共に、良き準備に向けた身体作りのお手伝いをさせて頂ければと存じます。



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

小寒

(一月五日)

「寒の入り」ともいわれ、世の中では「寒中見舞い」が贈り交わされます。言葉の上では、「大寒」の方が寒気の強さを表していますが、「小寒の水、大寒に解く」という言い伝えもあり、むしろこの小寒の時期の方が、より寒気が意識されるかもしれません。



『心の成長にふさわしい出会い』

人生にはさまざまな形の出会いがあります。心に強く残る出会い、一生に一度限りの出会い、新たな自分自身との出会い…。

そのいずれにも共通しているのは、出会いによって、自分の心がより良く変化することです。相手や出来事が自分に何かを与えてくれたというより、相手や出来事を通して、自分の考え方や価値観が変わっていくことが多いものです。そして変化した自分の心、つまり考え方や行動によって、新たな出会いを生むことになります。

言い換えれば、自分の心の成長にふさわしい出会いが訪れるとも言えます。その意味で、素晴らしい出会いは、待つものではなく、自分から求めていくものだとと言えるでしょう。

「一日一話」より

七十二候 (一月十六日と二十日頃)

雉始雛(きじはじめてなく)

雉は日本の国鳥です。その羽毛の美しさが尊ばれ、食用にも重宝されました。特に白い雉は祥瑞として、これが献上された事で年号を変えたほど、意義を有していました。

雉は「ケーン、ケーン」という甲高い鳴き声も特徴で、特に地震を予知して鋭く鳴くと言われることから、古く

からその挙動が注目されました。また雄が雌への求愛のしるしとして、頻繁に鳴き声を上げ始めるのは、まさに春に向かおうとするこの時期から、とされています。

旬のやさしい

水菜



京都で古くから栽培された京野菜の一つで、関東では京菜と呼ばれます。京都では「水菜が出回ると冬本番」と言われるように、冬の厳しさが増す頃が旬になります。

鯨肉鍋には生のまま、ざつくりと切って投げ込まれます。熱が通り、少しくたつとなる程度で引き上げ、鯨肉と共にポン酢で食します。水菜のシャキシャキとした食感から、この鍋は「はりはり鍋」と呼ばれます。



○印はお休みです

1月

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
⑳	25	26	27	28	29	30
㉑						

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

昨年12月に小学校で持久走大会がありました。運動不足に慣れてしまった息子を頑張らせようと練習を始めたのですが、運動不足はもちろんです。成長痛からくる痛みもあり嫌々モード全開です。少しでもヤル気が出ればと仕事から帰った後に鍼をしてあげるようになったら、心地良いようで、毎晩のように「鍼して」をお願い。了承すると、寝る準備を万端にし、鍼を受けたまま気持ち良さそうに就寝…。

「寝る間に鍼してもらって、布団かけてもらってそのまま寝られるのなんて、うちの患者さんでもないし、おそらくこの世で一人だけだぞ」って言うので、「足が楽になるのもあるんだけどお、心が楽になるんだよ」という息子。そんな事言われたら仕事で疲れていてもお父さん頑張ってます。

小学生には小学生なりに心の疲れがあるのでしょか…

