

温 篤 新 聞

通巻150号



『お陰様で150号!!』

新年明けましておめでとうございませう。この新年という節目に温篤新聞もお陰様で150号を迎える事が出来ました。これも偏に皆様のご愛顧のおかげと感謝しております。本年もまた日々精進して参りますので、宜しくお願ひ申し上げます。

新年明けましておめでとうございませう。この新年という節目に温篤新聞もお陰様で150号を迎える事が出来ました。これも偏に皆様のご愛顧のおかげと感謝しております。本年もまた日々精進して参りますので、宜しくお願ひ申し上げます。

この院内新聞は、開業してしばらくしてから、どのように東洋医学的思想を伝えれば良いか、情報に溢れた昨今にどのよう健康に有益な情報を手に入れていただくか、忙しい世の中に流されて生活する中でどのよ

今の私たちの身体を作っているのは「空気」と「水(飲み物)」それと「食べ物」です。たったこれだけで作られていると考えると、いかに口に入っているものが大切かという事に気付かされるのではないのでしょうか。口にした途端に身体がおかしくなるものは世に出回ってはおりませんが、実は

医食同源 唐辛子

辛辣成分のカプサイシンには、身体を温める効果があります。これは、アドレナリンの分泌を高めるからで、体脂肪を燃焼させる働きもあります。冷え性にはもちろん、夏バテ、食欲不振などにも効果的で、全身を発汗させて、身体に溜まった過剰な水分を取り除き、胃腸の働きを助けてくれます。湿布剤としても、温めて血行を良くし痛みを和らげるため、肩こりやリウマチ、神経痛などにも用いられます。



今月のツボ

天宗(てんそう)

「天」は天部(上半身)を、「宗」は源を表しています。すなわちこのツボ名は、天部の背中側の、重要なエネルギーの源である事を意味しています。

場所は、肩甲骨のほぼ中央にあり、押すと上腕



の小指側に痛みが走るところに取ります。

五十肩や肩甲骨の痛み、上腕神経痛など肩や肘の痛み等に用いられます。但し、ここに強い刺激を与えると腕が拳がらなくなったりするので注意が必要です。

長年口にする事で将来の病気を引き起こす可能性のある食べ物がある世の中には溢れています。

街中に出て何か食べようと思うと徹底的なコストカットにより安く美味しい食事を提供してくれる店に多く遭遇します。まずここでは著しく栄養価を欠いた精製された米や麦を用いた食べ物が出てきます。その上デザートや間食で出てくるのは糖の塊。少しでも健康に良い物と思ってサラダを食べようと思っても新鮮であるはずも無い野菜が悪くならないようpH調整剤で徹底的に洗浄し、味が無くなってしまった野菜に化学調味料で美味しく仕上げたある野菜もどきなので、ビタミンやミネラルの栄養素の摂取はほぼ期待できません。「食べても食べても満足しない」なんて経験はありませんか?これは入ってくるのはカロリーばかりで身体に栄養が足りていないからなのです。

このような食べ物を食べると太ってしまうのも分かっているものの、多少太ってしまったくらいなら...と思ってしまうますが、それ以上に怖いのが「また食べたくなる」という中毒性です。太るだけではありません。この身体に良くない食生活をやめられず健康を害していくのです。これが生活習慣病です。

世の飲食産業は我々の将来の身体に安く美味しく感じる物を提供するだけです。我々はその手のひら上でまんまと踊らされて健康を害していくのです。これが徹底した資本主義なので、営利を目的とする企業はこれが良いのです。

と色々言ったところで、これら全てを口にせず生活する事も難しいので、自分自身で健康を守るため、この様な食事の量や回数を減らして本年をお過ごし下さい。



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。

その抛り所となったのが、『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付けられています。

二十四節気

大寒

(1月20日)

一年で最も寒さの厳しい時期です。この時期にあえて武道や水泳などの稽古を行うことを寒稽古といえます。寒さに耐える体力と共に、精神力を養うのにも最適な季節ということでしょう。



『親を大切にすると』

私たちは、さまざまな「恩恵」を受けています。特に、親は私たちの生命の根源であり、恩人です。親は自然の木々と比べると、一本の樹木を地中で支える根にあたります。大地に太い根が張ることで家族という幹が太く丈夫に成長し、枝や葉である家族一人ひとりが安心して暮らせるようになるのです。

親をないがしろにするような事は、自分の生命の根源をないがしろにしているのですから、一時は枝葉が生い茂り、花が咲くことがあっても、やがて枯れてしまいます。親のこれまでの人生を労い、心から大切に思いながら感謝の生活を送る事は、根に「喜び」という栄養分を注ぐことになります。

恩人を大切にしていく人は、必ず明るい未来が開けてくることでしょう。

「一日一話」より

七十二候

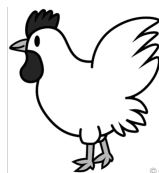
(1月30日〜2月3日頃)

鶏始乳

(にわとりはじめてとやにつく)

春の到来を感じた鶏が、卵を生み始める時期とされます。

鶏は鳴いて夜明けを知らせるため、日本でも古来、神や悪霊が往来する夜と人間が活動する昼との境目を告げる霊鳥と見なされてきました。「天の岩屋戸神話」でも岩屋に隠れた太陽神・天照大神を外に連れ出すのに一役買っており、太陽再生信仰との結び付きが見られます。このようなことから、鶏は長く暗い冬の終わりと春の到来を期するに相応しい動物といえるのではないのでしょうか。



旬のやさしい

牛蒡(ごぼう)



独特の香りと歯応えがあり「根菜」というとすぐに思い浮かぶほど日本人にお馴染みの食材ですが、ユーラシア大陸が原産です。

平安時代には渡来しており、根は便通に、葉は蕁麻疹に、種はできものに効があるといわれ、薬として重宝された歴史も長くあります。

今のように食すようになったのは、江戸時代に入ってからのもので、ドジョウと卵とじにし甘辛く煮た柳川鍋は、江戸っ子好みの一品です。皮に香りや旨みがあり、こそげ落とすように皮を剥くと、風味が損なわれません。

1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
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉟	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。12月30日は16時迄。

執筆余話

以前の店舗があった筑穂から移転した際に半年ほど発行出来なかった期間がありました。この院内新聞が150号を迎えられたという事は12年と7ヶ月目の発行を迎えられたという事になります。

今回のコロナ危機もそうですが、企業体力の無い個人店なんか、何かちょっとした事があれば簡単に潰れてしまうわけですが、このように今を迎えられているということは、本当に当たり前ではなく、有難い事なんだと痛感しています。

まだまだ本格的とまではいきませんが、我々の学会による勉強会も少しずつ動き出してきました。今年中に本格始動するのはまだ分かりませんが、皆様の健康の一助となれませう。慎重を期しながら同志と共に切磋琢磨し精進していきたい思いでありますので、また本年も宜しくお願い申し上げます。

