

温篤新聞

通巻153号



『春眠暁を覚えず!?!』

三寒四温を経てようやく春らしい日々が訪れ、気候も良く、春眠暁を覚えずと言うように、ついつい夜の明けたのにも気がつかず、なかなか目が覚めない季節になって参りました。と昔は言ったのかもしれませんが、近年では睡眠の質が悪く、寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたり、かといって起きられない時間にはなかなか起きられなかったりと悩まれる方が多くいらつしやります。身体は重く疲れているのに何故うまく眠ることができないのでしょうか。

東洋医学的には、デスクワーク中心の労働や精神疲労になる

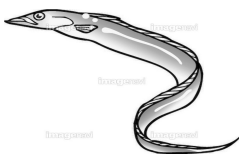
と、頭ばかりを使ってしまったため、気が上の方にばかり集まってしまいい、いざ寝ようとしても下に降りて行かないためになかなか寝付けないと考えます。たとえ疲れ過ぎて身体がうまく寝付くことが出来たとしても頭だけは働いた状態なので夜中に目が覚めてしまったり、眠りが浅く寝た気がしないという具合になってしまいます。

このような状態を分かりやすく例えると『正しく疲れていないから』という言い方になるのかもありません。

いやいや毎日仕事を忙しくこなしてヘトヘトで正しく疲れていない訳が無いという声も聞こえてき

医食同源 太刀魚

滋養強壯の効果が高く、胃腸の働きを調整し、回復させてくれます。また、肌の潤いを増し、ツヤを良くする効果も期待できます。脂肪に含まれるDHAとEPAには、動脈硬化や心筋梗塞を予防し、記憶力を高めてボケを防止する働きなども期待できます。

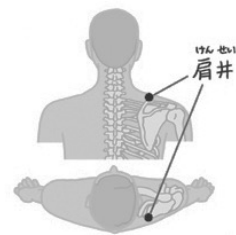


今月のツボ

肩井(けんせい)

「井」は井戸を表しています。すなわちこのツボ名は、肩を巡っている身体の中のエネルギーが湧く井戸である事を示しています。

場所は、乳頭を真上にたどった線上で、後ろ首



のつけ根と肩先との真ん中にあります。過労、のぼせ、手足の冷え、等の他、高血圧症、首や肩の凝りや痛み、五十肩、寝違え、疲れ目、眼精疲労、背中のだるさなどにも用いられます。

そうですが、正しく疲れるというのは心身ともに疲れる事で、日中デスクワーク業務だけでなく、運動など身体を動かす事をするとき身体は正しく疲れ、良い睡眠が取れ、結果的に疲労も取り除かれ、また良い活動ができるというわけです。

少し極端な例えかもしれませんが、フルマラソンを走った疲労の後に眠れない人はいないと思います。むしろ廃人のような眠りにつくことでしょう。

しかし日頃からの運動習慣が無い方は、脚が痛いとか息が苦しいとかで1キロほど走った疲労すら身体にかけられない事のできないのです。ですから、日頃からその方の年相応の疲労感を味わえるくらいの運動習慣を身につけておく必要があるわけです。

東洋医学でも、身体を動かして意図的に気を巡らせてくださいとアドバイ

スさせて頂きますが、これは同じ事を言っているわけです。

また、頭の中は疲労困憊なので、しっかりと栄養補給しようと食べ過ぎてしまうと、消化吸収にエネルギーを取られてしまうため、身体はダルク重くなり、結果的に身体を動かすのが億劫になってしまふという負のサイクルにはまってしまう可能性があります。

そして、仕事から帰って来て疲れているからと夜遅くに食事をすると、身体は睡眠状態になったとしても、胃腸だけは一晩中消化活動に追われ働いてしまうので、朝起きた時に疲労は取れず、寝起きの体がダルク重いものになってしまいます。

もしこのような生活習慣に当てはなると感じた方は、春の心地良い陽気に誘われて、少し体を動かして正しく疲れてみてはいかがでしょうか。



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。

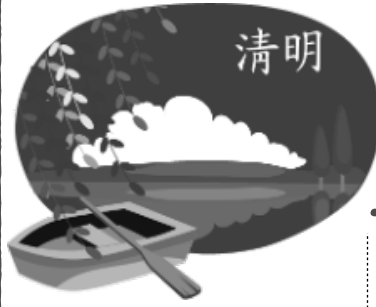
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

清明

(4月5日)

春の暖かな陽射しの中、まさに天地万物が清らかな明るさに輝いている様を表す言葉です。中国では古くからこの清明節の時期に、先祖の墓参や「踏青」といって、野に出て春の緑を満喫するなどの行事が行われました。



『親を通して大自然とつながる』

私たちが存在している事は、親・祖先のお陰であるのは、疑うまでもありません。肝心な事は、親とどのように心がつながっているかという事です。私たちは親から、どれほど多くの恩恵を受けている事でしょう。それらの恩恵を忘れ、報いる事もせず、親と心のつながりが切れている時、私たちはまさに根を失った草や木と同じ状態だといえるでしょう。

私たちが、親の事を思い、親と心をつながりを持つとき、親を通して大自然とつながり、大自然の「生み、育て、つくる」働きを受け継ぐことができ、私たち子孫にも、その働きを伝えていく事ができます。

「一日一話」より

七十二候 (4月14日～19日頃)

虹始見(にじはじめてあらわる)

春が深くなるとともに、段々と空気も潤ってきます。雨上がりにキレイな虹を見ることのできるのもこの時期から、という昔の人たちが経験から得た言葉です。虹は、世界中で古来、さまざまな神話と結び付けられてきました。中国では大きな蛇と見なす考え方もあり、ムシ偏が付くのもそのせいかもしれせん。

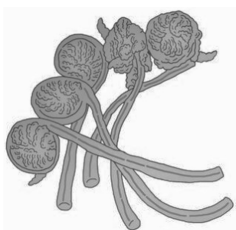


旬のやさしい

「ハジミ」

シダの一種で、春の食卓を彩る山菜の一つです。わらびと同じく、若芽の渦巻いたところを採取して食用にしますが、わらびよりもアクが弱いので調理はし易い食材です。

塩茹でにして冷ましたものを胡麻和えにしたり、花鰹を振りかけてみずみずしく風味良くいただくのもお勧めです。



執筆余話

コロナウィルスの何が変わる訳ではありませんが、ようやくまんえん防止が解除され、引き続きの感染対策は必要ですが、一応通常の生活に戻れるよう何よりですね。

それにしてもまたまた首を傾げてしまう政策が出てきました。ハイリスクの高齢者のために若者・子供たちが様々な制限を受けた生活をしていながらも関わらず、参議院選挙が近く中、高齢者だけに現金給付という政策が、穿ってみると票稼ぎに感じています。

今回に限らず今までも不満を感じた事もありましたが、余暇の分に制限があるだけで、食べ物に困ることもありませんし、ミサイルも飛んで来ないし(たまに海には飛んできませんが…)、平和な国で有難い事だと改めて感じさせてもらいました。

