

# 温篤新聞

通巻154号



## 『魚を与えるか、釣り方を教えるか…』

突然ですが、皆さんは「マザーハウス」というブランドをご存じですか？これを言ってみると私が何を調べていたかバテてしまうのですが(汗)、SNSを見ていたら広告でこの会社の商品が出てきて、思うツボのようにサイトに入り色々調べてみると非常に興味深い企業理念を持つ会社だなと感じました。

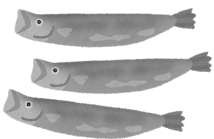
この会社は2006年に起業したアパレルブランドで、社長の山口さんが24歳の時にバン格拉デイシュに滞在し「金銭的な国際支援は一時的には人々を潤すが、それがいつしか当たり前と

なりお金持ちからお金をもらおうとなってしまう。それは本当の支援ではないのではないかと感じました。持続可能な支援とはそこに雇用を生み出す事なのではないだろうかと現地の資源を用い、現地の生産方法を尊重したモノ作りを始めたそうです。

この考えに私はとても同感で、親としての子供への教育や、鍼灸の学会での後輩鍼灸師への指導を通じて心掛けている事は「釣り方は教えるが魚は与えない」という言葉です。人に魚を与えれば1日の食糧になるが、魚の捕まえ方を教えれば一生食べていくことができ

## 医食同源 ししやも

ししやもは丸ごと食べられるので、カルシウムを効率よく摂取できる食材です。カルシウムは骨を強化し、情緒を安定させる働きがあります。さらにビタミンDも含み、カルシウムの吸収を促進してくれます。また、脂肪の代謝や粘膜の保護に必要なビタミンB2や、血行を良くするビタミンEも含まれるので、口内炎の改善や美肌効果も期待できます。



## 今月のツボ 曲池(きょくち)

「曲」は曲がる、「池」はいけ・たまり、肘の曲がる所に位置するツボで、池のように邪気が貯まってしまいがちな場所である事を示しています。

場所は、肘を曲げると肘の内側の関節部に横ジワが出ますが、その親指側の端にあります。すなわち、上腕の骨と前腕の



糖尿病などにも用いられます。

親指側の骨の間で、肘を曲げた時に側面に窪みが出る所にこのツボを見つける事ができます。

曲池は大腸の機能の働きと関係するため、下痢や便秘といった大腸の症状の他、テニス肘、鞭打ち、腕の麻痺、皮膚病、糖尿病などにも用いられます。

で誰かの力なしには先に進めません。これは当院で行なっている経絡治療にも似たような事が言えるのではないかと思います。日常生活レベルの慢性の症状の多くは、その方の体質的な弱さに生活習慣から来る負荷が原因となつていきます。

痛い辛いのは誰しも嫌な事ですが、せつかく体が治そうと反応しているのに痛い辛いからと薬や刺療法で抑えてしまつては、身体は何も変わっていないので、また繰り返します。むしろ自身の治癒力を使つていない分、身体は治す力は衰え同じ薬が効かなかつた

り、より強い薬が必要になつていきます。それよりは多少期間は要しても、経絡治療によって身体を整え、自己の治癒力を高め、自分の力で治す事により、身体は強くなり、健やかな身体になつていきます。

しかし、現代生活の中で良い状態を維持する事は難しいので、養生として経絡治療を行い体質的な弱さを補う事で、人間らしく生きていくのではないかと思います。

患者さんにとっては目先の症状さえ抑えられれば結果は同じかもしれないませんが、自身の治癒力で治したという過程が全く違います。そんな経絡治療の考えにご理解頂き治療させて頂ける事に感謝致します。

お陰様でそんな当院も開業して17年目を迎える事ができました。



## 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

#### 立夏

(5月5日)

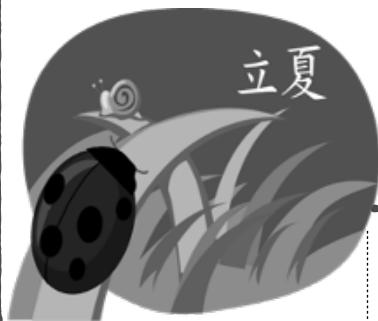
夏の始まりの時期で、春分と夏至との中間にあたります。夏の始まりといいましたが、このあと梅雨を経なければ、本格的な夏には至りません。ゴールデンウィークの終盤にもあたり、世の中は新緑を愛でる行楽シーズンとなつていくでしょう。

#### 「相手を受け入れる」

相手を理解するには、一般に「相手の話に耳を傾ける」ことが大切だといわれます。相手の話の中身や言葉の中に、さらには話し方や態度の中に、相手の気持ちが表れるからです。相手の話に耳を傾け、相手が何を言いたいかを掴むだけでなく、さらに、相手の気持ちに耳を傾けるといふ事が大切です。この前提となるのが、相手を受け入れるという事です。

自分の心に、相手を無条件に受け入れてこそ、相手の本当の気持ち、相手の言葉の奥にある世界に触れる事ができ、はじめて相手の気持ちを感じる事ができるので。それが、相手を正しく理解する事につながっていきます。

「一日一話」より



### 七十二候 (5月15日〜20日頃)

#### 竹筍生(たけのこししょうず)

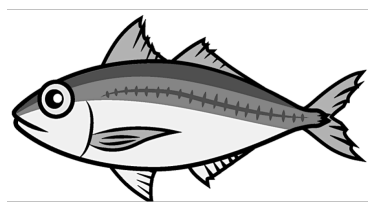
タケノコが生える時期、という意味ですが、5月も後半にあたりますから、やや遅く感じられるかもしれません。実は、私たちが普段タケノコと呼んでいるものには、何種類かのタケノコやササの仲間が含まれていて、収穫期にも少しズレがあります。一番よく目にするのは孟宗竹のもので、3月頃には早くも市場に出回りますし、真竹のように6月まで収穫されるものもあります。

#### 旬のさかな

#### 真鯰

13種ほどいるアジのうち、日本で獲れる唯一のアジです。よくしまり、脂が適度にのつた身は、江戸時代の学者・新井白石に「アジとは味なり。その味の美を言ふなり」と評されたほど、旨味があります。

刺身やたたきなど生で賞味され、生姜やネギなどの薬味とよく合います。また、開いて天日干しした干物は、味が凝縮され、生食とは違った旨味を楽しむ事ができます。



### 5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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉑	28	29	30	31		

#### 執筆余話

今回は高額な商品だったので、一度直接物を見てからと思ったのと、マザーハウスの店舗が茨城に無かったため、タイミングを逃してしまい衝動買いにはなりませんでしたが、自分が興味ある事をスマホで調べていると、ひょんなところから、お薦め商品が広告として出てきてしまうと、つい心が惹かれてしまいます。

これで購入していたら「思うツボ子ちゃん」になるところでした。(汗)衝動買い出来てしまう金額だったり、前々から欲しかった物だったりきつと購入していたかもしれません。スマホ一つで、簡単に購入出来てしまうのも便利であるものの、恐ろしいですね。

今回に限らず、食べ物にしても、物にしても、販売者側によってまかれた餌にホイホイと釣られてしまいがちな自分の甘さを痛感してしまう出来事でした。

