

温篤新聞

通巻158号



『絶頂睡眠へのいざない。』

「やあやあ我こそは石から生まれた石猿、齊天大聖 孫悟空様だあ!!」でお馴染みの孫悟空。

頭に付いてる輪っかの金冠は、三蔵法師の呪文によって締め付けられますが、これが外れたらさぞかし爽快な解放感が得られるのではないかと思います。

そんな爽快感を味わって欲しいという思いを込めたヘッドスパ『悟空のきもち』というお店を御存知でしょうか。

当初こちらのお店では、頭をほぐす事が目的で、決して眠らせることに特化していたわけでは

なかったのですが、眠った方が満足度が高かったため、気持ちの良い眠りの落ち方を重点に研究し、気持ち良さを絶頂に達した瞬間にジェットコースターの如く眠りに落ちてもらう施術法を開発したそうです。これを「絶頂睡眠」と言います。

まずは、手先や足先のマッサージから入り、血流の滞りやすい手足の末端の血流が良くなることで手足が温まり、深部体温が下がり、血圧が下がり、リラクゼーションと寝落ちに誘います。この眠つ

た状態になり、眠気を誘い、ストンと寝落ちに誘います。この眠つ

医食同源 もやし

マメが発芽することによって、ビタミンCが急増します。そのため、美肌作りに効果があります。消化酵素のアミラーゼを含み、胃腸の働きを活発にし、消化吸収を高めます。

タンパク質や食物繊維も含まれるので、疲労回復や貧血、便秘にも良いとされます。また身体にこもった余分な熱を冷まし、利尿作用もあるの



今月のツボ

晴明(せいめい)

晴明の「晴」は、ひとみ・目玉、「明」は明らか、照らすという意味です。

瞳の影がさわやかに消え去って、非常にハッキリと物が見えるようになるという効果を表したツボ名です。

場所は、目頭を指で押さえると、骨のくぼみに触ることが出来ます。その指を上下に動かすと鼻



の奥に痛みが走る所に取ります。

目に表れる様々な症状や、鼻の通りが悪い時などに用いられます。その他、子供の引きつけ、疳の虫、顔面のケイレン、瞼のケイレン、かすみ目、目の充血、などにも用いられます。

た状態になつてもうらう事で頭皮が動かしやすい状態になるようなのですが、この絶頂睡眠が睡眠に悩みを抱える方々に好評を得ているようで、究極の寝落ちや睡眠を求めて通いつめる方が増え、この「絶頂睡眠」が有名になつたそうです。

昔のように肉体労働による身体の疲れではなく、精神的な疲れやパソコン作業や頭を使う事による部分的な疲労だと、疲れているのに眠れない、疲れが取れないという方が多いため、時代にマッチしたのだと思います。

当院の経絡治療でも「気が付くと寝てしまう」とか「ぐっすり寝てしまつた」という言葉がよく聞かれますが、やはり経絡治療で気の巡りが良くなると、気と一緒に血流も良くなり、同様の変化が身体の中で起き「絶頂睡眠」の世界へ誘われているようです。

このようにリラクゼーションした状態になると副交感神経が優位になり、夜寝ているような状態になり、成長ホルモンの分泌も盛んになり、成長したり傷を修復してくれるので、身体が良くなつていくのも頷けます。

経絡治療を受けて、ただ気持ちよく眠りに落ちてしまった時に、身体の中ではこのような変化が起きているのだと知ること、経絡治療による「絶頂睡眠」も、身体に良いことをしているのだなと実感できるのではないでしょうか。

必要の際は、お声かけさせて頂きますので、どうぞお気軽になさらず、心地よくなつた際には、ジェットコースターの如く『絶頂睡眠』の世界へ誘われてください。



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。

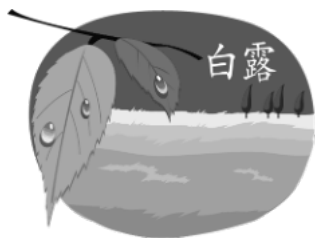
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

白露

(9月8日)

昔の人は、草木に降りた露が白濁したように見えることを、夏から秋への交代期の目印としたそうです。昼間の残暑はまだまだ厳しい時期ですので、白露という言葉にせめて涼しさを感じとりたいものです。



『子供たちにいたわりの心を教えよう』

子供の問題行動などが起こる原因は、家庭の教育と学校の教育の両方にあるといえます。学校でも、社会生活のルールや助け合い、いたわり合いの心の大切さを教えて頂きたいものです。

子供の問題行動などは、子供を道徳的に導く良いチャンスであるともいえます。子供たちの豊かな人生の土台を作るとか、将来の立派な国民を育てる、という広い視野に立った教育愛の元に真剣な努力が必要です。また、家庭においては精神的な成長に細やかな配慮が必要です。

子供に対する親のあり方を正し、日常生活の中でいたわりの心を教えてほしいものです。それには、たとえば親自身が高齢者に対していたわりの心で接している姿を、普段から子供に見せておくことが大切です。

「一日一話」より

七十二候 (9月17日～21日頃)

玄鳥去(つばめさる)

春先に飛来した燕は子育てをしながら日本で夏を過ごし、秋になると暖かい南の地域へと帰って行きます。越冬先である東南アジアやオーストラリアまでは数千キロです。一日300キロ以上飛ぶこともあるそうです。

燕は田畑の害虫を食べてくれる益鳥で、昔から日本人に親しまれてきました。「燕が巣を作ると家が栄える」「燕が低く飛ぶと雨」といったことわざも数多く知られています。

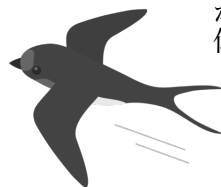
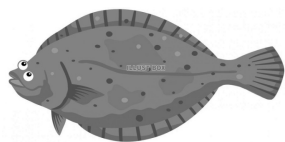
旬のさかな

舌平目

ウシノシタの仲間の総称で、平たい楕円の周囲を背びれと尻びれでグルリと囲んだユニークな形が特徴です。

日本では気取らない総菜魚として煮つけや干物が庶民の食卓に上がっていました。フランス料理ではムニエルや、フュメ・ド・ポワソン(魚のスープレック)の材料として高級魚に位置づけられています。

岡山県や香川県では、ウシノシタ類を「ゲタ」と呼び、冬の瀬戸内海では半開きにしたゲタを水揚げ港や漁船の上で干す風景が風物詩となっています。



執筆余話

誠にお恥ずかしながら今年の夏も白衣に似合わずすっかり日焼けしてしまいました。(笑)

以前は子供とサッカーをしたり、公園やプールに行ったりと子供のせいにしてたのですが、暑すぎた今年は、子供はさほど日焼けしていないのに、自分だけはすっかり日焼けしてしまいました。

子供のせいと言い訳にしていますが、結局のところ自分がジョギングしたり、サイクリングしたりが根本の原因だったようです。

という事は、そろそろ子供たちが大きくなり遊ぶ機会が無くなる年齢になってしまうと、今まで以上にしっかりと日焼けしてしまうのかと思うとお恥ずかしい限りです。

患者さんには程よく身体を動かして下さいとお願ひしていますが、夏の運動はお肌にも良くないので、ほどほどに。(笑)



9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	