

温篤新聞

通巻163号



『一年の計は節分にある』

暦の上では2月4日の立春を迎える事で、一年の終わりである冬が終わり、春の季節が始まります。その節目の時節として『節分』がありますが、皆様はこの一年の始まりをいかが過ごされますでしょうか。

夕飯のメニューを考える手間が無くなるのもあつてか、近年はここ関東地方でも恵方巻きの習慣が根付いてきた感じもありますが、慣習としてはやはり「豆まき」が思い浮かばれるのではないのでしょうか。

さて、この「豆まき」という慣習は、どのような意味合いから我々の生活に根付いていったのでしょうか。

昔々から冬から春の季節の変わり目である春の節分には、邪気が入り体調を崩しやすく、また災害など予期せぬ出来事に見舞われやすいとされてきました。

そこで、室町時代の頃から、季節の変わり目である立春の前日に、悪い邪気を追い払い新年の平穏無事を願って「豆まき」の習慣

医食同源 日本酒

各種アミノ酸やコウジ酸などが血行を良くして身体を温め、新陳代謝を促し、リウマチなどの痛みや痺れ、胸腹部の冷えによる痛みを改善してくれます。

ガン細胞の抑制や、血圧上昇の抑制、善玉コレステロール増加などの働きもあり、適量を摂取すれば、ガン、高血圧、動脈硬化、高脂血症などにも効果が期待できます。調味料としても、風味付けや素材を軟らかくするなどの効果があります。



今月のツボ 大陵(だいりょう)

「大」には大切、重んじるという意味があります。「陵」には大きな丘という意味で、このツボが手首の盛り上がった部分の境目にある重要なツボである事を示しています。

場所は、手のひらを上にして手首を手前に曲げると2本のスジが出ま

が行われるようになってきました。

米、麦、稷(キビ)、粟、豆の五穀には穀物の精霊が宿つていると言い伝えられており、特に大豆には五穀の中でも粒が大きいことから、精霊も多く宿ると考えられ用いられました。

また、豆は語呂合わせで、魔物を減する「魔滅(マメ)」とも読むことができ、邪気を祓うのに最適とされています。

豆まきと同時に、玄関先に焼いたイワシの頭を柊(ヒイラギ)の枝に付けて飾る風習もあります。これは、鬼はイワシの独特な生臭さを嫌うとされ、柊の葉にはトゲがあり、鬼が近寄れないという意味もあり、玄関に飾られます。

それでは、鬼が逃げて行くよう玄関や窓を開け、奥の部屋から「鬼は外」の掛け声と豆まきで追い出していきます。次は玄関と窓を閉め、福が入るよう奥の部屋に向かって「福は内」

す。そのちょうど中央部に取ります。

手のひらの火照り、腕の痛みや痺れ、慢性関節リウマチ、半身不随などに用いられます。その他、脇の下や喉の腫れ、みぞおちの痛み、心身症やヒステリーなどにも用いられます。



と掛け声をかけ豆を巻いていきます。

ちなみに、年の数だけ豆を食べる風習もありますが、これも精霊が宿る大豆を体内に入れる事で健康に過ごせるようにという無病息災の願いを込めた行いではありますが、年を重ねる事にとっても健康に良いとは思えなくなってきました。豆を食べる代わりに熱いお湯に注ぎ、昆布や梅干しを入れて福茶にすることで、食べたのと同じご利益が期待できるそうです。

マスク着用率もワクチンの追加接種回数も世界でダントツにも関わらず、コロナの感染者数も死者数も世界で群を抜いてますが、節分の時節に無病息災を願うと共に、鍼灸治療で皆様の今年一年の健康の一助となれますよう努めて参りたいと存じます。



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

雨水

(2月19日)

この頃になると寒さがほんの少し和らぐのを感じられます。厳しい冬の間に降っていた雪が雨に変わり、川や池に厚く張っていた氷も融けて水になっていきます。

『子供は最高の宝』

親の本来の特性は、我が子が何歳になっても、自分のことはかえりみずに、我が子の命を守ろうとするものです。私たちは、自分の命が親にとって、何にも勝る宝のような存在であることを決して忘れてはならないと思います。中国の古典『孝経』に「身体髪膚これを父母に受く。あえて毀傷せざるは孝の始めなり」という言葉があります。これは、私たちの髪も皮膚も全て父母から授かったものである。これをあえて傷つけないように心がける事が親孝行の始まりであるという事をいっています。親は子供の小さなケガであっても、自分の事のように心配する心を持っています。

「一日一話」より

七十二候 (2月19日〜23日頃)

土脉潤起(つちのしいうつるおいおこる)

二十四節気のひとつ「雨水」の初候に当たります。

雪に代わって、しっとりとした春の雨が降り始め、冷たく締まっていた土を徐々に潤します。

土の中で眠っていた動物たちが目覚めるのももうすぐです。



旬のやさしい

明日葉(あしたば)

「山菜は苦手」という方にも、明日葉なら大丈夫でしょう。セリ科特有の香りはありますが、ごく弱く、クセやアクもなく、美味しく食べられます。

その年に芽生えた若い葉を、おひたしや天ぷらにして食するのがお勧めです。

明日葉は、生長力が旺盛で、葉を摘んでも明日になるとまた新しい葉が伸び出すところから名前が付いたとされています。

小さな若葉に宿る生命力を感じながら、いただきます。



執筆余話

現在の仕事に転職してから指のケガをする仕事が出来なくなるので、長年やってきたスキーから離れてをいたのですが、子供たちが興味を持ったのもあって、25年ぶりにスキーに行ってきました。

久しぶりの滑走に適応するのは多少時間がかかりましたが、初めての子供たちに合わせた斜面だったというのもあり「昔取ったかねづか」とはこのことかと言わんばかりに、カッコ良く滑る父親を見せることが出来たのではないかと思います。

子供はどんどん成長し、私はどんどん衰えていくばかりなので、肉体的に教えてあげられる事も、そろそろ最後なのかなとも寂しい気持ちになったりもします。

しかし、私には年月を重ねる事がプラスになる鍼灸があるので、お父さんまだまだ頑張ります。



○印はお休みです

2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	24	25
26	27	28				