発行元: 〒300-2655

つくば市島名諏訪D8街区10画地

☎029-836-1789

化防止にも良いとされています。

だるさを感じる人の体力強化

血

圧などの予防にも期待されています

また脂肪にはDHAが多く、

ボケ防止、

動

脈硬

化

高

にもお勧め

いです。 に力

腰や膝

が

高タンパ

低脂肪で、

滋養強壮

の効果に優

にれてい

ま

特に、

皮に含まれる良質のコラーゲンは

美肌効

深や |入ら

食

同

源

河

豚

【診療時間】 平日 9:30~19:00 水曜・土曜 9:30~16:00 定休日 日曜・祝日

東洋医学では『養生』とい

つ

病

気になる前

から身体

:を整

2024年 1 月号

毎月20日発行

https://www.on-toku.com

食養生で健やかに。

夏頃 を聞 ざいます。 それが今シーズンは至る所から話 ないか程度だった感じがします、 どこかの学校で1クラスあるか りますが、また新しい年が始ま 入りの時期に入ってきます。 低下を懸念してしまいます。 |鎖というものはありましたが、 ま に 1月に入ると寒さ厳しい寒の 年明 なる話を耳にするようにな からインフルエンザが くだけに、 秋頃からは各学校で学級 け 比較的温暖な冬ではあ 確かに以 人間 側の免疫 前 から学級 流行 昨年 力 閉 なくありません。 力 3 せ 41 糖

ましておめでとうご。えておくことが大切だと考えが ります。 だけに、 に寒い季節は冷えが気になる季節 る養生も非常に大切にします。 るように、 加えて『食養生』という言葉があ な養生法の一つですが、 らっつ んが、 を用 を下げてしまっている場合も 食食べる事 しゃる方も多い 11 た甘い もちろん鍼灸治療も大切 夏野菜や冷たい 健 康のためにとしっ 東洋医学では が身体を冷やし免疫 物には気を付けて いかもし それ 飲 食 かり れま 少

を集中するように働 があると消化のために胃腸に 私たちの身体は、 胃 きます。 腸に 食 そし 血 ベ 物 液

通巻174号



食事によ にも 砂 特 る年波に老化してきて消化吸収が て 事 字 う **今月のツボ** つかなくなってい います。 から に は 若 になり、 「里」とい 分解すると田 61 時

いるだけなのに、 20代も半ばを過ぎると同じ食事をして 事を摂る事は大切ですが、 なってきます。 事に気付き始め の栄養が必要なので、 を取られてしまうため、 かり食べていると常に消化吸収に血 ロール等々は大丈夫ですか。 われ手足が冷える状態になります。 もちろん若い成長期には、 血圧 血糖、 それな ているはず き時間な 体脂肪率、 身体が変化してくる しっかりした食 のに、 末端の血 を要すように 多くの 3 食 で たくさん コ す。 レ しっ ステ 方は 液 体 液 が

に入ってきたら、 ない 必要があります。 した事ありません とはいえ、 少しでも早い段階で改善しておくに 、訳に は 私は 17 か ない 低 適 が、 Ш. 切な食事量に見 んです。 糖になり易く食 遅くとも40 とか、 直 代

里(てさんり

「天の数」 は 数字 で幸運 う漢 0 3 0 の数を意味しま 東洋医学でい

ځ

味も含んでい 稲は食料 転じて、 稲と 石である 胃 ζ, う ま

の病気に効くツボである事を意味

ح

は

違

つ

て、

身

体

0

中

₽

寄

胸

焼け、

等にも

用

いら

れ

、ます。

追い

手三里

あ るツボで、 葄 は ニス肘、 び5等2 内側 ほ 付け根に出る骨 1 胃腸 のところに取ります。 前腕 手の平 の曲がり 歯茎や歯 分し、 部 腕 症状に の 0 親指 を上 神 肘 目 まで線 経 から 0 用 から5 劐 痛 いら 痛 L 0 7 側 胃 で 指 の れ 分 面 痙 テ る 0

乱 んです。 脂質中心の いので、 糖質中心の食生活によって血糖値 ではない 空腹感が 高下が引き起こしているに過ぎな という方もいらっしゃるの 糖質を減らしタンパク質や でしょうか。 強く食べ 食事に変えるだけで改 ない訳に それは現代 いかない の 17

もゆっくり休めるだけ せん。 出 出来ます。 食事を制限する事が 言われた経験があるだけに、 てあげて下さい。 しかし、 来ます。 せめて40代になったら胃腸に 痩せて下さいとは 以 前医者に痩せなさい 大変な事 の時間を与え 私にも 言 は 理 ま 解

が ζ) しまうかもし 頂けるよう 色々耳の痛い事を言っ び 本年 温 篤に ₽ お付 経 れ 絡 お ません 願 治 き 61 療 申

し上げます

一十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

らしの中に取り入れてきました。 日本人は昔から季節感を大切にして暮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

程度になります。 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、その一つ一つに善その拠り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の

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。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

二十四節気

大寒 (1月20日)

とでしょう。とでしょう。とかいりでである。とが、精神力を養うのにも最適な季節ということ共に、精神力を養うのにも最適な季節というこうことを寒稽古といいます。寒さに耐える体力のの時期にあえて武道や水泳などの稽古を行っ年で最も寒さの厳しい時期です。



『親を大切にするとは』

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るのですから、一時は枝葉が生い茂り、花が咲く事はあっても、やがて枯れては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。 大地に太い根が張る事で、家族という幹が太く丈夫に成長し、であり、恩人です。親は自然の木々に例えると、一本の樹木を地中で支える根であり、恩人です。親は自然の木々に例えると、一本の樹木を地中で支える根であり、思人です。親は自然の木々に例えると、一本の樹木を地中で支える根であり、思人です。親は自然の木々に例えると、一本の樹木を地中で支える根であり、思人です。親は自然の木々に例えると、一本の樹木を地中で支える根であり、思人です。

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事でしょう。を送る事は、根に「喜び」という栄養分を注ぐ事になります。

「一日一話」より

み」より

七十二候

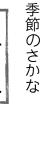
(1月21日~24日頃)

||款冬華 (ふきのはなさく)

というでは、ほどのなりましょう。
顔を出す蕗の花は、待ち焦がれた春の訪
雪がまだ残る地面からポツリポツリと

蕗の薹を天ぷらにしたり、刻んで味噌高い香りが好まれて来ました。て、シャキッとした歯応えやほろ苦さ、薹」とも呼ばれ、日本特産の野菜としべとそれを支える茎の部分は「蕗の

は取り込めた気分になれそうですしに取り込めた気分になれそうですなんだか春の味覚をいち早く日々の暮らと和えた蕗味噌などにしていただくと、 蕗の薹を天ぷらにしたり、刻んで味噌



でいる大型魚です。かせない魚として、日本人の生活に親しんかせない魚として、日本人の生活に親しんして、また正月や婚礼といった祝い事に欠成長するにつれて名前が変わる出世魚と

厳しい寒の頃に旬を迎え、その頃に獲れる鰤を、特に「寒鰤」と呼びます。 刺身はもちろんですが、大根との相性が 良く、昆布でとった出汁に切 良く、昆布でとった出汁に切 良く、昆布でとった出汁に切 良く、昆布でとった出汁に切 は、冬の寒さがもたらす御馳

	1	月		OET.]はお休	みです
В	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	31			

誠に勝手ながら、12月31日〜1月4日は お休みさせて頂きます

執筆余話

現代人は、頭では免疫力がある事を知っています。と刷り込まれてし薬が治すもの」と刷り込まれて「病気は薬が治すもの」と刷り込まれてし来が治するの」と刷り込まれてし

痛い苦しいはのは誰しも嫌な事でしょうけど、基本的に治る病であれ は、自身の自然治癒力で治す事で、 強い身体を手に入れられるだけでな く、自分で治したという自信にも繋 がってくるはずです。 「ピンチはチャンス」そんなチャン スが転がって来たのに、ミスミス逃 していけば人間は弱くなり、怯えて 薬やワクチンに頼らなければいけない身体になります。

はないかと私は思います。
りて生きていく姿が人間らしいので時、そんな時こそ現代医療の力を借時、そんな時こそ現代医療の力を借いない時、救急な時、命に関わる