

温篤新聞

通巻81号



温篤新聞 創刊!!

昨年8月に移転して来て「初めまして」の患者さんもらっしやれば、つくほ治療院よりお付き合いさせて頂き「お久しぶりです」の患者さんもらっしやると思いますが、やっと院内新聞を創刊する事が出来ました。

この院内新聞は、日頃私が思う事、東洋医学的な事、物申したい事、等々を徒然なるままに書かせて頂きますので、皆様にご理解頂ければ幸いです。
まず始めに、私自身の事を知って頂くために自己紹介をさせて頂きたいと思えます。

お茶は神経や筋肉の働きを活発にし、眠気を取り、気分をスッキリさせる作用があります。また清熱(熱を冷ます)、鎮痛作用や抗菌作用もあります。下痢止めにも効果があるので、食中毒や下痢をした時に飲むのも良いとされます。ビタミンCが豊富に含まれるので、風邪の予防や美肌効果なども期待できます。

医食同源

お茶



足三里(あしざんり)

「三」は数字の三、東洋医学でいう「天の数」で、大切な幸運の数を意味します。「里」という字は分解すると田と土になり、稲という意味も含んでいます。そこから転じて食べ物と関係すると考え、胃腸の事も示します。従って、胃腸の症状に深い関係がある大切なツボという意味になります。
場所は、膝のお皿の骨のすぐ外側の下に窪みと外くるぶしの上端の中央を結んだ線上で、窪みから下に指幅三本



足三里

分のところにあります。広い範囲にわたって効果が期待出来るツボの一つで、胃がいれん、胃炎、胃弱、吐き気などの胃疾患。慢性の下痢や便秘などの消化器疾患。足腰膝などの運動器疾患。等々です。このように様々な種類の慢性病に効く足三里は、無病長寿のツボとして知られ、昔からお灸が盛んに行われてきました。

目に……。しかし、一年後に「遅刻しそう」って試験会場まで走っていったのが良かったのか、駅伝で名を馳せ始めた山梨学院大学に進学出来ました。
スポーツトレーナーという職業を知ったのはその頃でしたが、なるためには、大学で特別な学部で学んだ人や特別な運動能力がある人がなる職業だと思ひ、法学部に進学した私は諦め、建築関係の営業職に就きました。
社会人を始めて2年が経とうとした頃、サッカーW杯最終予選「ジョホールバルの歓喜」を見て「自分も胸の熱くなるような仕事したい」と思ひ夢を諦め切れず転職を決断しました。
しかし、トレーナーの道はなかなか厳しく、仕事も見つからずスタートす

ら切れない状態で、渋々白衣を着る接骨院へ、渋々人を治療するために国家資格である鍼灸学校へ、どんどん自分のイメージと違う方向へ進んでしまい、挙句の果てには、怪しげで？取っ付きづらかった経絡治療の道へ進んでいました。しかし、人生とは面白いもので、輩の如き道を進むと良き人との出会いもあり、人として成長させてもらえました。
現在は、妻の生まれ育った旧石下町の常総市に在任しておりますが、ゆかりのある訳でないこの地で鍼灸をやっているのも全て何かのお導きかもしれません。今後とも、どうぞ御見知り置きを。



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。日本人には昔から季節感を大切に暮らした中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『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っ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。こちらは大抵五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

清明

(四月四日)

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(とうせい)」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。



清明

『「思い上がり」と「思いやり」』

親と子のコミュニケーションがうまくいかなかったり、また断ち切れてしまっているのは、どうやら「自分中心の心」が原因のようです。親は子供の心に温かな思いやりを育てたいと願っています。そのためには、この「自分中心の心」を徐々に取り除いて、慈悲心に基づいた親の愛情を少しでも多く、子供たちに注いでいきたいものです。子供たちも、こうした親の思いやりを求めているのです。

つまり、「思いやり」とは、道徳心—低い柔らかな広い心で、相手の立場にたった心づかいと行いをいうのであって、利己心に基づいた自分中心の考え方や行動は「思いあがり」と言えるのではないのでしょうか。

「二日一話」より

七十二候

(四月四日、八日頃)

玄鳥至(つばめきたる)

燕が南の国から飛来してきます。燕は、日本には夏鳥として渡来し、冬は南方へ去るので、その訪れは本格的な春と農耕シーズンの始まりを象徴しています。その昔、渡りの実態が正しく認識されていなかった時代には、燕は常世国(とこよのくに)から飛来するといった伝説もありました。



旬のさかな

サザエ

サザエの「サザ」は小さいこと。「エ」は家のことで、サザエとは「小さい家」の意味と言われます。日本の巻貝として最もよく知られ、古来、アワビとともに宮廷や伊勢神宮に捧げられました。刺身や和え物にしても良いですが、そのまま焼いた壺焼きが最上ではないでしょうか。殻のまま焼いて蓋を取り、醤油を落として食べます。手を加える場合は、初めに身や内臓を取り出し、一口切りにして殻に戻し、出汁を注いで焼いていきます。



4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

誠に勝手ながら、4月11日は、午後2時からとなります。

執筆余話

温篤新聞創刊号をお読み頂きありがとうございました。

この院内新聞は、患者さんへの情報発信として、以前の場所で開催して2年程経ってからは、7年8ヶ月の間に80号まで続けて来ました。

移転しても続ける気マンマンだったのですが、移転後の日々の業務やパソコンのトラブル、作成ソフトであるオフイスのバージョンアップによる操作の不慣れなどで、すっかり月日が経過してしまいました。

ホームページ上にも新聞がアップ出来るようにしたものの、ブログを始めてしまい、作成に後ろ向きになった時もありましたが、患者さんの「作らないのですか?」「楽しみにしています」等のお言葉が励みとなり再開する運びとなりました。以前も80回休む事なく続けて来ましたので、今後も頑張っていく所存です。

『温篤』並びに『温篤新聞』を宜しくお願い致します。

