

日々に日が沈むのも早くなると感じていると、早いもので今年も最終月を迎える事になりました。その中でも一年で最も昼間が短く、夜が長い「冬至」を今年は12月21日に迎えます。

夏の間は、もう少し遠慮してくれないかと思うほどの陽射しが弱まり、この日を境に再び陽の気が少しづつ蘇っていきます。古来より冬至は、悪い状況から好機に転ずる意味の「一陽來復」の節目として受け入れ、特別な日として過ごして来ました。

医食同源 アナゴ

皮膚や消化器官内の粘膜を正常に保ち、疲労・倦怠感・夏バテ予防などに良いとされます。また目の疲れを癒し、視力を高めるビタミンAを多く含み、眼精疲労・視力低下にも効果が期待できます。ビタミンAは皮膚の上皮組織の分化に働き、健康に保つので、肌荒れを治したり、ガンを抑制する働きがあります。



温篤新聞

通巻197号



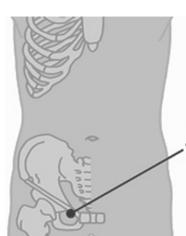
今月のツボ

気衝(きしょう)

場所は鼠径部で鼠径溝の

ほぼ中央で、大腿動脈の拍動を感じるところに取ります。

子宮内膜症、月経痛、尿道炎、膀胱炎など男女の生殖器の病気によく用いられます。



「氣」は気血の氣です。

「衝」は脈拍の触れる所を指しています。皮膚の上から触つて脈を感じるツボといふ意味が込められています。

『冬至に寄せて…。』

「陰が極まるとき陽が生まれる」。これは自然の理であり、私たちの身

体にも同じリズムが流れているので、その季節に合わせて養生しないかなければなりません。

冬の季節は最も陽気が少なくなり、東洋医学では「閉藏」の季節

とされ、静かに春を待つように、生命エネルギーを内側に蓄える時

期とされています。ですから、冬の養生は、太陽の動きに合わせて

柚子の皮に含まれる精油成分には、リモネンやシトラールといった香料成

分が、血行を促進し体の芯から温まる事が出来ます。

また、柚子の香りにはリラックス効

果もあり、寒さで交感神経が優位になつて緊張状態になつた身体のバランスを整えてくれ、心身の緊張を和らげ

ます。そして、なんと言つても一番の冬の予防

が、肌から吸収される事で風邪の予防

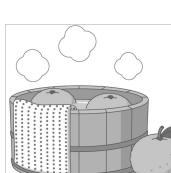
にも一役かってくれます。

冬至の静かな冬の夜に、柚子の香りと共に温かいお湯に包まれて、本当に求める身体の声に

冬至の静かな冬の夜に、柚子の香りを傾け、新しい年の陽の気を迎える準備をしてみてはいかがでしょうか。

さらに、皮に含まれるビタミンCが、肌から吸収される事で風邪の予防にも一役かってくれます。

冬至の静かな冬の夜に、柚子の香りと共に温かいお湯に包まれて、本当に求める身体の声に



二十四節気と七十二候

「くらしのことよみ」より

七十二候（12月27日～12月31日頃）

麋角解（さわしかのつのおつる）

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。

その拠り所となつたのが、『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、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。

麋とは、大型のシカの一種で、一般にヘラジカ、またはオオジカの事と言われます。オスの特徴の一つに、枝分かれした巨大な角があります。角は春に生え始め、冬のこの時期に脱落します。

ところで、このヘラジカ、北米ではムース・エルクなどと呼ばれ、ユーラシア大陸では、北部の針葉樹林に広く棲むとされます。日本では自然には見られないもののように、が、七十二候の言葉は元々中國で生まれたものが多く、

江戸時代の日本人は異国の中寒の風情を想像して楽しんだのかもしれません。



執筆余話

ご来院頂いた患者さんには直接お話しさせて頂きましたが、11月上旬、アサヒグループに統いて当院のホームページがハッカーに乗つ取られました。

制作業者が気が付くまでは、訳の分からぬショッピングのサイトに飛ばされたりとかありましたが、閲覧された皆様のコンピューターには影響はなかつたでしようか。

皆様に状況を説明しようと思つてもホームページが使えないのに、ただ業者に早く直して下さいとお願いする事しか出来なくて、ご不便とご心配をおかけして申し訳ございませんでした。

既に復旧して通常通りの状態になつておりますので、今後ともお役に立てるよう努めて参りますので、宜しくお願い致します。

良い年が迎えられます。
私たちの生活の中には、楽しい事や嬉しい事、ありがたい事がたくさんあるはずです。人から何かをしてもらつて嬉しかつたり、ありがたかつた事があれば、今度は自分が他の人の関わりの中で、その思いを生かしていつての心次第であり、その鍵は自分自身が持つています。

いかがでしようか。

心を楽にし、ほんのちょっと勇気を出して、今できる事から取り組んでいきたいものです。

二十四節気

冬至

（12月21日）



旬のさかな

鮓鯈（あんこ）

アンコウの美味が認められたのは江戸時代に入つてからの事



のようですが、その後、色々な料理書に調理法や美味のほどが記載されています。捌く時は、肉が柔らかいので口の骨に鉤をかけて吊るして切る「吊るし切り」という特殊な方法を用います。

肝は極めて脂が強いので、たっぷり塩を当てて竹などの簀で巻き、1時間ほど蒸してから冷水にさらします。

あんこう鍋は、切り身に野菜や豆腐を添え、醤油。味醂、水で作った割下で煮て召し上がります。

「一日一話」より

12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	31			

12月31日～1月3日
はお休みさせていただきます

