

温篤新聞

通巻195号



『今日から出来る健康法』

秋を感じるのもなかなか難しい
昨今の日本の気候ですが、皆さん
にとっての秋は、運動の秋です
か？芸術の秋ですか？それとも食
欲の秋ですか？人それぞれの楽し
みがあるとは思いますが、東洋医
学の究極の目的である「天寿を全
うする」という意味では「歩く」
という運動行為が現代人に最も大
切なもののひとつとして挙げられ
るのではないのでしょうか。

現代は文明の発達に伴って、
人の歩数は年々減少し、日本人
男性の平均は6200歩、女性は
5500歩になっています。
アップル社のCEOティム・
クック氏は「座る事は新たな喫
煙である」と発言したように、
デスクワークの増加は体調不良
の一因となり、歩く事の重要性
が改めて認識されているのです。
同社では解放感や柔軟な意見を

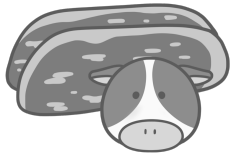
現代社会において「歩く」とい
う行為は、もはや単なる移動手段
ではなく、健康寿命を延ばし、
生活の質を高めるための重要な生
活習慣として再認識されてきてい
るのをご存知でしょうか。よく歳
を取ったら運動をした方が良い
と言われますが、した方が良い
のではなく、やらなければなら
ない行為のようです。

歩く事は特別な道具も費用も必要
ありません。それでいて体・脳・心
を丸ごと元気にしてくれる最良の習
慣です。テクノロジーが発達した時
代だからこそ、歩く事の価値を見直
し、人生を豊かに
する第一歩を踏み
出しましょう。

医食同源 牛肉

胃腸の働きを助けて、食欲を増進させます。タンパク質や鉄分を
補給して血液を増し、さらに筋肉や骨を豊かにして、
腰や膝に力をつけてくれます。

また、必須アミノ酸を多く含み、栄養不足によるむ
くみを軽減してくれます。ただしコレステロールも割
合に多いので、取り過ぎには注意が必要です。



今月のツボ 少衝(しょうしょう)

「衝」は道に突き当たりそ
れ以上は進めない末端部の事
を表します。少衝というツボ
名は、身体の中のエネルギー
の流れるツボの道すじのう
ち、少陰心経と呼ばれるもの
が、手のこのツボの位置で終
わっている事を示しています。



場所は、小指の爪の付
け根で、薬指寄りの側面
に取ります。
心臓の病や動悸が激し
い場合などの他、手口の
火照り、のぼせ、息切
れ、胸苦しさや小指側の
腕の痛みにも用いられます

引き出し、クリエイティブな思考を促
す効果があるとして、歩きながら会議
を行うウォーキングミーティングとい
うのを取り入れています。

また、かつては「1日1万歩」が健
康への定説でしたが、最新の研究でそ
の常識は覆され、歩数や時間を多く長
くしても効果は限定的とされており、
代わりに歩く「スピード」を意識する
事でより効果が期待でき、健康寿命を
延ばすとして、新しい歩き方「ジャパ
ニーズウォーキング」として世界中か
ら注目が集まっています。

ジャパニーズウォーキングとは、信
州大学の研究チームが開発したもの
で、3分ゆつくり歩き、3分早く歩く
(息が弾み、会話がやや難しい程度)を
30分程度続けるという非常にシンプ
ルなインターバル速歩です。

これを週4回程度続ける事で、体力
向上、生活習慣病の改善、認知機能の
向上の効果が実証されています。

それから、私たち現代人の歩き方
をよく観察すると、スマホやデスク
ワークの影響で背中が丸まり、膝を
曲げたまま前傾姿勢で歩いている姿
が目立ちます。実はこれが肩や腰、
膝に余計な負担をかけ、疲れやすさ
や痛みの原因になっているのです。
正しい姿勢は、お尻の大きな筋肉の
ある大臀筋をしっかり使い、膝を伸
ばしてかかとから着地します。そう
する事で体幹が安定し、姿勢も凛と
整います。

歩く事は特別な道具も費用も必要
ありません。それでいて体・脳・心
を丸ごと元気にしてくれる最良の習
慣です。テクノロジーが発達した時
代だからこそ、歩く事の価値を見直
し、人生を豊かに
する第一歩を踏み
出しましょう。



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

霜降

(10月23日)

北国から順々に霜が降り始める時期です。とはいえ、地面に土を見つけた事がだんだんと困難になってきている都会では、冬の訪れを確認しようにも、なかなか霜自体にお目にかかる事が出来なくなってきました。



『Labor(ラーバー)×Work(ワーク)』

主体的な仕事への取り組みは、感謝や喜びの心を広げて、生き方を積極的にしてくれま

九州大学教授や国立教育研究所所長などを歴任した平塚益徳氏は「働くには2種類あって、1つは英語のラーバー(Labor)で、これは主体性がなく、仕方なく強制されて働くことであり、もう1つはワーク(Work)といって、主体的に選択した働きであり、その働きの中に何かを創造する喜びがあるものである」と述べています。

仕方なく従事するのは、仕事が主人公になってしまいます。それでは不平や不満が湧き、自分の心を閉ざして消極的にしてしまいます。やはり、仕事は、自分が主人公になって進めたいものです。

「一日一話」より

七十二候 (10月28日～11月1日頃)

雲時施(くもときどきふる)

秋雨のようにシトシトと降り続くのではなく、パラパラとしずくを散らして次期に止んでしまうような雨です。

地面に重なる落ち葉に粛々と降る雨は、どこか物淋しく無常を感じさせます。

11月に入れば太平洋側では晴れの日が続くようになりませんが、日本海側は曇りがちで、空を見上げて初雪を待つ日々がやってきます。

旬のくだもの

林檎(りんご)

世界には15000の種類があり、日本だけでも2000種類あるといわれます。

以前は赤く美しいものが追求されていましたが、最近では味の良さを優先した無袋栽培や葉取らずりんごが増えてきました。

「サンふじ」や「サン津軽」など、頭に「サン」が付いているのは、袋をかけずに日光を当てて育てられたものです。

「一個一個の林檎は医者要らず」といいますが、意外な事にビタミン類に関しては卓越したものではありません。それよりも食物繊維のペクチン、カリウム、ポリフェノールが多いのが特徴で、整腸作用や高血圧予防などが期待できます。

切ったりんごを変色予防に塩水に晒すのはご存知通りですが、茶色くなってしまうたり、りんごもレモン汁に付けて置くと元に戻ります。



雲時施

執筆余話

暑さ寒さも彼岸までというよりは、猛暑も彼岸までという今年でしたが、皆様は今年の夏を無事のりきれましたか？

平均気温が2度ほど高かった夏だったそうですが、本人が気が付く気が付かないの違いはあれど、暑さに侵された身体の患者さんが多かった印象の夏でした。

年々暑さが増し、年配の方には叱られてしまうかもしれませんが、ひと夏を乗り切るのが段々とキツく感じるようになってきました。

そんな私もこの10月で53歳になるので、以前と比べれば無理もないのかもしれません。若作りして誤魔化していますが、身体の中だけは寄る年波に歳は重ね無理が効きませんね。でもお陰様でひと夏を乗り越える事が出来ましたので、今後とも温篤並びに私を宜しくお願い致します。



10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	