発行元：はり灸 Ontoku 温篤
〒300-2655
つくば市島名諏訪D8街区10画地
☎029-836-1789

【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

毎月20日発行

2024年４月号
https://www.on-toku.com

温篤新聞

通巻177号

『受け継がれる伝統技術』

日本では4月を年度の始まりとしているため、今年もまた新しい節目を迎え、令和も6年度が始まりました。

世界の先進国カレンダーとズレているせいか、先進国であるはずの日本はどんどん置いて行かれてしまっている昨今ですが、寒い季節の受験や留学などを考えると、コロナによる制限で学校が臨時休校になった際が、先進国カレンダーに合わせるチャンスだっただけに、秋開始が推奨された意見にも頷けました。

日本のプロサッカーリーグの「リーグもサッカー主要国にどんどん差を広げられてしまっているので、主要国の欧州に合わせる形で、2026年からの秋春制を導入を決定しました。

このように時代は「グローバル化」が進み、何でもかんでも世界に合わせようとする傾向が大きいように思いますが、日本には『温故知新』という言葉があるように、古き物を取り入れた上で新しきを知る事が大切かと思います。

三重県にある伊勢神宮では、式年遷宮といって、決まって20年毎に建て替えが行われます。もちろん建物の老朽化も一つの目的ではありますが、それ以上に職人による技術の伝承を可能にするためにも行われます。このような事が行われているのは日本でも他に例はなく、1300年もの間、脈々と技術が受け継がれています。

腕時計で有名なグランドセイコーは2020年に岩手県雫石に工房をオープンさせました。伝統技術を継承していくために、マイスター制度を取り入れており、一定の技術者になると技術を伝承していくために弟子を認定していきます。この制度は2年毎の更新があり、社内・社外・弟子によって評価され、認められて初めて更新されるので、商品作りだけでなく、後継者の育成にも力を入れ、技術が長く受け継がれていくようになっています。

また海外でも同様に古き物を大切にする文化はあり、自動車産業で有名なドイツでは、自動車の文化遺産を保護するために、30年以上たった古い車でも一定条件を満たせば、ドイツ語の「Historisch(歴史的)」の頭文字からHナンバーと言って、税負担の優遇を受けられるようになっていると共に、修繕技術が受け継がれます。

ワインで有名なフランスでも、法律により生産方法や品種などを厳格化し、優れたワインの保護と共に生産技術が受け継がれます。

なぜか日本では、新しいもの、外国のもの、生産性の良いもの、を取り入れる事がグローバル化という風潮があるようですが、日本古来の良い物を残しつつ新しい物を作っていける世になる事を願っています。

私も伝統的な治療法である経絡治療に出会ってしまったので、先人から伝わる技術に少しだけ経験を重ね、後輩たちに受け継いでいけるよう努めて参ります。

医食同源　じゃがいも

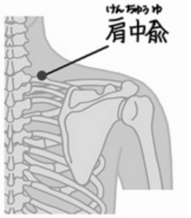
胃腸を丈夫にして、食べ物の消化吸収を良くし、体力をつけてくれます。ジャガイモに含まれているビタミンCはデンプンに保護されているので、加熱処理しても壊れにくく、抗酸化作用、免疫力の強化、コラーゲン生成などの効果があります。

また、特に粘膜を強化するので、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、下痢などにも良いとされます。カリウムも豊富で、利尿作用、降圧作用があります。

今月のツボ　肩中俞（けんちゅうゆ）

「肩」は肩甲骨で、肩甲骨の外側を表す「肩外俞」というツボの内側にあるツボという事を表しています。

場所は、頭を低く下げ、そのまま首の後ろ側の中央から下に向かって辿っていくと、一番出っ張った背骨に当たります。その下部の窪みから、横に指幅2～3本分ほど肩側に辿った所に取ります。



視力の低下、かすみ目や疲れ目などの他、咳や痰、肩こりにも用いられます。

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

晴明（4月4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」と言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。

『人生は神様がくれた一枚の招待券』

戦後の豊かさの中で、とりわけ若い世代は、現在の物の豊かさを当たり前のことと感じています。お金さえ出せば、並べられた商品がいつでも手に入るという生活に慣れ親しんできた結果、いつの間にか自分の仕事も大切な未来も、全て「出来上がった商品」と考え、自ら創造する事を避け、人生を消極的に生きているとしたら、大変不幸な事ではないでしょうか。

「この人生は神様が与えてくれた一枚の招待券である」と言ったのは、作家で詩人の高見順氏です。その招待券を使って、人生を色鮮やかなものにする為、私たちの持てるだけの心と体を使い、他人の役に立とうと考えること。

そうした人々が増える事が、住みよい世界を作っていくのではないでしょうか。

「一日一話」より

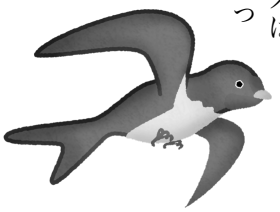
七十二候（4月4日～8日頃）

玄鳥至（つばめきたる）

ツバメが南の国から飛来して来る時節です。

ツバメは、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るのです。

その昔、渡り鳥の実態が正しく認識されていなかった時代には、ツバメは常世国から飛来するなどといった伝説もありました。



季節の楽しみ

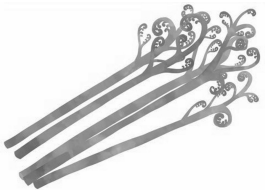
蕨（わらび）

古くは「万葉集」にも「…早蕨のもえいづる春になりにけるかも」と詠まれ、春の到来を告げる代表的な山菜とされました。

日当たりの良い草原に自生し、3、4月、東北では4、5月に、まだ葉が開く前のこぶし状に丸まった若芽を摘んで食します。

汁の実やおひたしにして食べるほか、塩漬けや干して保存食料にもされます。また根からはでんぷん粉をとって、わらび餅にもします。

わらびには毒性があるため、灰や重曹を使ってしっかりとあくを取る事が大切です。



執筆余話

開業する前から毎月東京まで勉強会には行っているのですが、3月中旬の暖かい春の陽気の中で参加した上野での勉強会の際に、昼休みに時間があったので桜の名所でもある上野公園を散歩してみました。

さすがにちょっとまだ早くソメイヨシノは咲いていなかったのですが、入り口の所に早咲きの桜が咲いていて、皆、足を止めて写真を撮っていました。

そこで目にしたのは、まぁ外国人が多いこと多いこと…。アメ横に入ると、寿司屋、蕎麦屋、天ぷら屋など日本をイメージするお店はどこも行列の人ばかり…。本当にここは自分が生まれ育った日本の上野なのかと思うほどでした。

当院のホームページのブログにも写真付きで投稿させていただきましたので、是非見てみて下さい。

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				