

温篤新聞

通巻201号



『無理なくコツコツ貯筋のススメ』

朝晩の冷え込みも落ち着き、外に出て身体を動かそうかと思いつ季節になりました。しかし、それと同時にやってくるのが花粉の大量飛散。せっかくのやる気が削がれ「やっぱり外に出るのはやめておこう」と足踏みされている方も多いのではないのでしょうか。

しかし、空手の世界に「楽すれば身減ぶ」という厳しい教えがあり、人間の身体は、楽をして使わずにいると、驚くほどの速さで機能が低下していきま

まい。まず、目先の楽を選び続ける事は、将来的に自らの身体を減らす道へと繋がっているのです。

本来、運動とは身体に負荷をかける行為ですから、激しい運動やトレーニングをする必要はありません。しかし、現代の生活はあまりにも便利になり過ぎました。歩かなくても移動は出来ますし、動

かなくても用は足りてしまいがちです。この便利さは生活を豊かにしましたが、身体にとっては、確実に衰えを加速させる装置となつて

いるのが現実です。

先行きが見えない今の世の中、老後のためにと必死に貯金に励む方は多いでしょう。将来への備え

医食同源 菜の花

春を代表する旬の食材で、シャキシャキとした食感とほのかな香りが特徴です。煮物や炊き込みご飯など、さまざまな料理に使われます。食物繊維が豊富で腸内環境を整える働きがあり、便通の改善に役立ちます。また、カリウムも含まれており、体内の余分な塩分を排出してむくみの予防にも効果が期待できる、体にやさしい食材です。



今月のツボ 魚際(ぎよせい)

「魚」は親指の付け根にあるふくらみ(魚の腹のような形)を指し、「際」はその境目を意味します。親指の付け根のふくらみと手のひらの境目に位置することから、この名が付けられました。



場所は手のひら側、親指の付け根の母指球部にあります。

肺の働きを整え、のどの痛みや咳、発熱、声がれなどの呼吸器の不調のほか、手のほてりや乾燥、胸のつかえ感などの緩和にも用いられます。

は大切です。しかし、どれだけ通帳の数字が増えても、自由に動ける健康な身体が無ければ、果たしてそれは幸せな老後と言えるでしょうか。

お金を蓄える「貯金」も必要ですが、筋肉を蓄える「貯筋」の方がむしろ大切かもしれません。

むしろ、お金は使えば減ってしましますが、筋肉は正しく使えば使うほど増えていきます。そう考えると、運動は消費ではなく、未来に対する「積立投資」と言えるのかもしれない。

特別な道具を揃えたり、ジムに通ったりする必要はありません。毎日の生活の中で、ほんの少し歩数を増やしたり、階段を選んだりする。そんなコツコツとした積み重ねが、数年後、数十年後に大きな「健康の利息」となつて戻ってきます。

働き世代の方は、仕事に追われ、運動の時間を作るのは至難の業かもしれません。しかし、全く運動の習慣がな

いまま高齢期を迎え、急に「さあ」と

思つても、長年動かしていなかった身体は悲鳴を上げ、あちこちの痛みで挫折してしまいがちです。若いうちから少額でも積立を始めておけば、運用期間が長い分、将来の安心感は格段に違います。

またシニア世代の方も「もう遅い」と諦める必要は全くありません。筋肉は何歳からでも鍛えられる事が医学的にも証明されています。

但し、焦りは禁物です。急に無理をして怪我をしてしまつては、せっかくの投資が「掛け捨て保険」になつてしまいますので、自分のペースで着実に運用していきましょう。

いつまでも自分の足で歩けるとい

うのは、最強の資産です。

「楽すれば身減ぶ」。先人たちは動くことの大切さを一言に凝縮して後世に伝えてくれていま

す。先人のこの一言を、心のどこかに置いて過

してみませんか。



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。

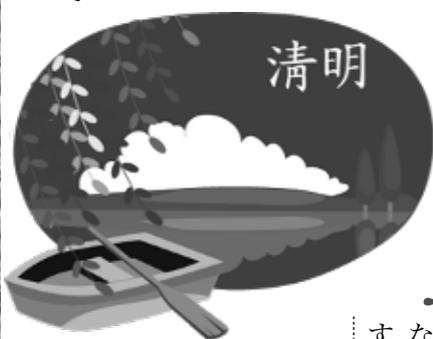
二十四節気

清明

(4月5日)

万物が清らかで生き生きと輝く頃を意味します。「清」は澄みわたること、「明」は明るく清らかな様子を表します。

暖かな陽気の中で草木が芽吹き、花が咲き、自然の生命力がいつそう感じられる節目とされてきました。農作業が本格的に始まる時季としても知られています。



『黙っていても分かりません』

私たちは、ともするとつい言葉を省力してしまいがちです。ちょっと言葉を惜しんだ事が原因で、誤解されたり、相手や自分の心にわだかまりを作ったりしては、安らぎは得られません。

私たちはうつかりすると、自分中心の考え方で物事を判断してしまいます。そのため、自分では相手に正しく伝えたつもりなのに、間違って受け取られていたとか、まったく相手に伝わっていないといった事もあるでしょう。何事も黙っていても分かりません。

幸せな家庭生活、社会生活を営むためにも、心を込めて、思いやりと感謝の言葉をかけようではありませんか。

一日一話」より

七十二候 (4月9日～13日頃)

鴻鴈北(こうがんかえる)

「鴻」や「鴈」はいずれもガン(雁)を意味し、冬を日本で過ごした雁が春になると北の繁殖地へ帰っていく頃を表します。

秋の候「鴻鴈来」では雁が渡って来る様子を示し、この「鴻鴈北」はその対となる言葉です。澄んだ春の空を群れで北へ向かう雁の姿に、人々は季節の移ろいと旅立ちの気配を重ねてきました。

渡り鳥の動きに季節を見いだす、昔の人々の自然への細やかなまなざしが感じられる候です。



季節の楽しみ

昭和の日(4月29日)

昭和の時代を振り返り、日本の歩みを見つめ直す日とされています。昭和は、日本が大きく変化した時代でした。戦争という困難な時期を乗り越え、人々は力を合わせて復興し、社会や文化を築いてきました。

やがて高度経済成長を迎え、暮らしや町の風景も大きく変わりました。その中で培われた努力や助け合いの心は、今も大切に受け継がれています。

昭和の日は、先人たちの歩みに思いを寄せながら、日本の未来について考える機会となる祝日です。過去を静かに振り返り、次の世代へ記憶を伝えていく意味のある一日といえるでしょう。



○印はお休みです

4月						
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		

執筆余話

先月号でお願いした口コミに、多くの方々から温かいお言葉を頂きました。

私は、東洋医学の一番の魅力は、単に今の痛みを一時的に抑える事だけでなく、目には見えない身体の深部にある自然治癒力を引き出し、根本から整えていく事こそが、経絡治療の真髄であり、もっとも大切にしたい部分です。

世の中には、症状だけを抑えるような分かり易い治療もたくさんあります。患者様にとっても、その方が喜ばれるのではないかと迷う事も正直ありました。

しかし、今回皆様から頂いた温かいお言葉を拝見し、自身が信じる根本から整える治療の大切さを改めて実感し、何よりの心の支えになり、励みになりました。

改めて、ありがとうございます。

