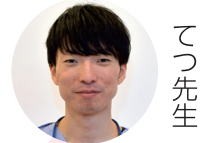


「みんなの養生だより」第6号になりました！いま世界はものすごいスピードで変化しています。「この先どうなるかわからない」という不確実な社会でも健康に暮らすためには、どうしたらいいのでしょうか？それは不安や恐怖にスポットを当てないことだと思います。楽しい、心地いい、気持ちいい…じぶんの中から湧き上がる「快の気持ち」を大切にします。これはすごくダイジだな～と思います。もしそれに鍼灸が役に立てたら、とっても嬉しいです！



てっ先生

養生(ようじょう)とは？

ある漢方医の先生がいました、「養生とは、好きなものを食べられなくなるとか、好きなことができなくなる、ということではありません。好きなときに好きなものを食べても、好きなことをしたいときにやっても、びくともしない心と身体をつくるのが養生なのです。」と。ちょっとのことでは折れないからだところで、日々を健やかに過ごしたいですね！

養生のポイントは、

- ①自分のからだを知る
 - ②自分にあったセルフケアを身につける
- この2つが重要です。

①自分のからだを知る

～春のテーマは ゆるゆる、心地よく～

東洋医学のダイジな考えかたに「天人合一(てんじんごういつ)」があります。日照時間、気温、湿度、風向きなどは、からだどころに密接に関係しているという考えです。昔のひとたちは、自然環境によるからだの変化を細かく観察して、「季節に応じた養生法」を考えていました。春はもともと「発する」という言葉からきており、眠っていたあらゆるものが芽を出し、活動的になります。春に閉じこもって動きが少ないと不調の原因になるかも！陽気にしたがって、ゆるゆる外出したり、お散歩したり。ピンクに色づく桜や、甘い花の香りを楽しんで五感をフル活動させましょう！

②自分にあつたセルフケアを身につける

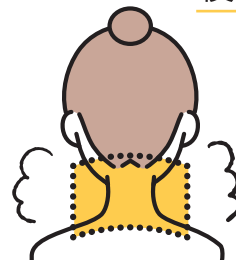
～春のイライラ、5月病を ゆるっと乗り越えよう～

春は、五臓のなかの「肝」が活発になる季節です。「肝」は気と血液をめぐらせて自律神経をコントロールする働きがあります。「肝」がうまく機能しないとイライラして感情的になりやすく、新年度の環境変化で心身が不安定になりやすいです。また、眼の疲れや充血など「目の不調」やこむら返りなど「筋肉の不調」が多いのも特徴です。

～セルフケア～

目の疲れ、スマホの見すぎ

■PC、スマホの見すぎで目が疲れているひとには後頭部に蒸しタオル。温めて緩ませましょう。



- ① タオルを濡らして絞る
- ② レンジ(600W)で1分温める
- ③ 冷ます(熱いので注意！)
- ④ しんどいところを温める

呼吸が浅い、イライラする

■イライラしやすいひとは呼吸が浅くなりがち。まずは呼吸筋をゆるませてから、ゆっくりと深呼吸。

step.1

ちゅうふ
中府



を優しくマッサージ。

※鎖骨の外側のはじから指1本分下のくぼみ。

step.2

腕を後ろで組んで、肩甲骨をぐ～つと寄せてみましょう。



step.3

お腹に手をあてて、ゆ～つくり深呼吸。



春のおすすめ食材

アスパラガス、菜の花、せり、ウド、セロリ、ふきのとう、など



■春野菜の独特の苦味と香りは、老廃物を追い出し代謝を促したり、余分な熱を除き胃腸を整える働きがあります。ニキビや湿疹などお肌の炎症、不眠、イライラなど、からだに過剰な熱がこもることが原因の症状にもおすすめ！