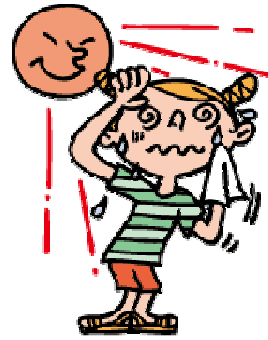


百草園健康だより



夏バテを引き起こす気の乱れ、東洋医学ツボで改善!

年々暑さが厳しくなる夏。食欲不振や胃腸の調子を崩す、身体がだるくなるなど夏バテにお困りの方も多いのではないしょうか。水分補給や食事に気を遣うなどももちろん大切ですが、さらにツボによる夏バテの症状改善を試されてはいかがでしょうか。



毎年厳しさを増している最近の夏

国内の夏の気温は年々激しく上昇しているように感じることも多いのですが、気象庁のデータによると日本の夏(6~8月)の平均気温は長期的には百年あたり約1.05℃の割合で上昇しているとのこと。こうしたことを踏まえ、東洋医学の観点から夏バテの症状改善に有効であると考えられるツボについて紹介していきます。



東洋医学から夏バテを考える

東洋医学の世界観では気候の変化が病をつくると考えられます。気候の変化は「風(ふう)・暑(じゆ)・湿(しつ)・燥(そう)・火(か)」に分類され、どれも力が強くなりすぎると邪(じゃ)となつて身体に悪影響を及ぼします。暑邪(じよじゃ)は身体に侵入すると体温が高くなり、汗が大量に出て喉が渇きます。こうなると、身体の各器官に潤いを与える津液(しんえき)が不足しますが、同時に身体の生命活動を支える気も不足してしまいます。そのため肌の乾きや関節の動きにくさ、疲れやすさ、息切れなどを強く感じるようになります。

湿邪(しつじゃ)は水の性質があるため粘り気が強いと考えられ、津液の流れが滞るため便の排泄が悪くなり、むくみや身体が水を含んだ衣類を着ているような重たさなどを感じるようになりますと考えられます。

この上さらに過度の冷房による寒邪が身体に侵入してしまう可能性があるのが現代の夏です。寒邪は皮膚や呼吸器、内臓に侵入するので手足の冷え、咳や喉の痛み、下痢などを引き起こします。では、こうした邪気(じゃき)を身体から取り除くツボを紹介していきます。

夏バテに効果的なツボ

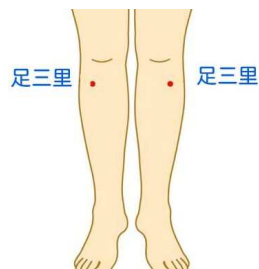
【氣海】
気を身体に充填する効果がある氣海



まずは邪気によって損なわれてしまった気を回復させることが大切です。氣海(きかい)は読んで字のごとく氣の海であると考えられており、へその指二本分真下の位置にあると考えられています。ここを女性には右手、男性は左手を下にして両手を重ねて優しく押し込むと手のひらにある丹田というツボから氣が充填されると考えられています。

【足三里】

津液の流れをスムーズにする足三里
身体を守る源である氣を回復させたら、次に脛の外側で膝の皿の下端から指四本分下にある足三里(あしさんり)にマッサージを行います。



足三里へのマッサージは津液の滞りをスムーズにし、むくみや身体の重たさを改善する効果があります。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

読者の皆様こんにちは。毎日暑い日が続きますがいかがお過ごしですか。体調など崩していませんか?いつも百草園健康だよりをお読み下さり誠にありがとうございます。サッカーのワールドカップもドイツ優勝で閉幕しましたね。期間中寝不足気味の方も多かったのでは。

さて、夏本番です。夏の高校野球といえば甲子園、高校球児が、あこがれの聖地へと都道府県代表を目指し熱戦が繰り広げられています。さらにインターハイや吹奏楽や合唱をはじめとするコンクールや各種の発表会が開催されるのも夏ですね。特に3年生の夏は特別な感情もあり、一生の思い出になります。また、ここで活躍した生徒が間違いなく2020年の東京五輪の中心選手になっているでしょうね。

「周囲とのバランスを取り」「時間をかけた」仕事に慣れた私たちですが、短期的な勝負に賭ける若者の姿から学ぶものは大きいです。やっぱり夏には勝負が似合います。



読めば トクする 裏ワザ大百科

良いワイシャツの縫製の見分け方

ワイシャツのポケットの縫製の仕方で、良し悪しを見分けます。3センチの間に20針以上の縫い目があれば、縫製が丁寧で良いワイシャツと言えます。

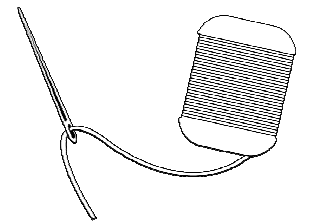


普段着はドライ表示の無いものを

普段着るものをその都度ドライクリーニングに出しては経済的に厳しいですね。安くても、普段着るものにドライマークが付いているものは避けた方が無難です。

針の糸通し

針の穴に糸を通す時には、なるべく黄色いものの上で行ってください。色彩効果によって針の穴が大きく見え、普段よりも糸を通しやすくなります。



ためになる 故事成語

「過ちを改めざるこれを過ちという」

失敗に気づいて直さないのがいちばんダメ

人間なら誰しも、失敗するものです。そのとき、ごまかしてなかったことにするのか、それとも失敗を認めてミスをすぐに修正するかで、その後成長できるかが決まってきます。

それを『論語』では、「過ちを改めざるこれを過ちという」といっています。つまり、「失敗そのものより、それをすぐに改めないことこそ最大の失敗だ」ということです。

ミスをしたとき、恥ずかしくて否定したくなるのが自然な感情でしょう。

ですが、失敗は成功の母ともいいます。「失敗したときこそ成長や発見のチャンスだ」とポジティブに考えれば、きっと成功が近づいてくるはずですよ。



-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

にんじんの簡単ごま和え

材料 (2人分)
にんじん 100g
A { 白ごま(白) 小さじ2
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

にんじんの葉のふりかけ

材料
にんじんの葉 2本分
油 大さじ1
★(みりん、しょうゆ、酒 各大さじ1)
ごま油 小さじ1/4
白ごま黒ごま 適量

にんじん

カロチン、ビタミンA、カリウム、食物繊維などを
含む野菜。葉には根の2倍以上の
ビタミンAをはじめ、根の3倍のタンパク質や
根の5倍のカリウムの他、脂質、糖分、
ビタミンCなど豊富! 葉は捨てずに食べよう!!

ごまあえ
つくりかた

1. にんじんは細切りにしてゆでる。
2. Aをボウルに入れて1のにんじんを入れ、和える。
3. 器によってできあがり!



ふりかけ
つくりかた

1. にんじんの葉の葉先を切る。(茎はかたいので使わない)
2. フライパンに油をひき、1を炒める。★を振り、さらに炒める。(火が弱すぎないほうがおいしいです!)
3. 鍋肌にごま油をたらし、ごまをふいたらできあがり!



知ったかぶり生活情報

お盆期間中には、一度は家族全員でお墓参りをしたいものです。お墓参りに行く前に、マナーや作法を知っておきましょう。持ち物チェックリストで準備も完璧!



お墓参りに持参するもの

■お参りグッズ

- お線香 / 香りにもこだわってみては?
- ロウソク、マッチなど / お線香の点火に使用
- お供え物、お花、お菓子など / お供えものを置く半紙などを持参すると便利。

■お墓のお掃除便利グッズ

- 歯ブラシ / 細かい部分の掃除をする
- スポンジ / 墓石の汚れを落とす
- 墓石用洗剤 / 頑固な汚れは専用の洗剤を使用
- 雑巾 / 拭き上げ用
- (スコップやカマ / 植木のお手入れ用)
- (剪定用ハサミ / 植木のお手入れ用)
- (ザル / 玉砂利の洗浄用)
- (タワシ / 頑固な汚れに、金属タワシは×)

お墓参りの手順

もしお墓がお寺にある場合は、門を入ったら本堂に一礼するのも忘れずに。

1. 霊園・墓地に入る前に寺院のご本尊に一礼します
寺院墓地の場合は、寺院の本堂に向い一礼します。
2. 手桶に水を汲み、お墓へ向かいます

お盆のお墓参りのマナー

手桶を貸してもらえらる霊園・墓地が多いようです。

3. お墓の掃除をします
お墓に手を合わせ、周辺の掃除をします。
4. お供えをします
お墓の掃除を終えて、きれいになったらお花や供物のお供えをします。「故人はお酒が好きだったから」と墓石にお酒をかける人を見かけますが、墓石が変色したりカビが発生する原因になるのでお勧めしません。
5. 線香を焚き、お参りをします
墓前法要をする際は、立ったままのお参りとなりますので、足腰の弱い方がいる場合は携帯用椅子を準備しておくとい良いでしょう。
6. 後片付け
基本的には供物は持ち帰って、皆でいただきます。

お墓の掃除の方法

お墓に上から水をかけてタワシでゴシゴシ……こんな光景をよく見かけますが、ちょっと待って! 石は案外傷つきやすいもの。建てたばかりのピカピカに研磨されている墓石だったらなおさら。表面を特殊コーティングされている墓石もありますから、いきなりタワシを使うのは×です。

基本的に、墓石に使われる石は吸水率が低く、硬度が高くて耐久性にすぐれていますので、大理石などに比べるとかなり丈夫。でもどんな頑丈な石だって、一年中風雨や直射日光にさらされているわけですから遅かれ早かれ汚れが付着し劣化していきます。お墓参りのたびにきちんとメンテナンスをして、次世代へ受け継いでいきたいものです。



雑学の小部屋

「虹」の虫偏は何を表しているの?

漢字では、偏とその文字の意味とに深いつながりがあるのはご承知の通りです。「さんずい」がつけば、海・湖・涼と、だいたい水に関する文字が集まっています。しかし、偏とつくりの繋がりが、わからない文字もいくつかあります。この「虹」もその一つ。あの空にかかる美しい虹と、虫との間にどんな関係があるのでしょうか。実は昆虫ではなくて蛇なのです。へびといってもアオダイショウやヤマカガシではなく、想像上の動物、竜のこです。竜は普段は池の底にひそんでじっとしていますが、時がくれば雷雲を呼んで空にのぼるといわれています。雷雲をともなった激しいわか雨の後、空にかかった大きな虹を見て、それを竜の姿に見立てたとしても不思議はありません。それで、虹には蛇(竜)を表す虫偏がついているのです。



旬の食材と栄養成分「とうもろこし」

原産地は、アメリカ大陸です。16世紀に日本に伝わってきたイネ科に属する野菜で、別名「とうきび」です。旬は、7~9月頃です。

栄養成分は、たんぱく質、ビタミンB1・B2・E、リノール酸、食物繊維を含みます。カリウム、鉄分、銅などのミネラルも含まれています。黄色の色素は、ザアキサンチンです。

リノール酸は、高血圧や動脈硬化、糖尿病、がんの予防に効果があります。コレステロール値も下げてくれます。ザアキサンチンは、皮膚や粘膜を丈夫にし、視力を改善してくれます。カリウムは血圧を下げてくれます。ビタミン類は細胞を活性化させ老化を防止します。食物繊維が豊富なので便秘改善にも有効です。

「ひげ」の部分は利尿、血圧降下、胆汁分泌の促進剤として漢方薬となっています。



実践 健康のミニ情報

外出先で紫外線をたくさん浴びて「日焼け」をしてしまった時に、どのようなケアをしていますか? そのような日には、使用済みの「紅茶のティーバッグ」を

「日焼けした後はティーバッグ風呂に入ろう」

- 2~3個、お風呂へ入れて入浴しましょう。紅茶の成分「タンニン」
- が、肌の炎症を抑えてくれます。

