



ホームページ

☎ 042-743-3933

# つむぐ指圧治療室 二十四節気通信



第11号 (令和2年2月19日発行)



photo by xiaozhubin

## 「雨水(うすい)」 (2月19日～3月4日)

2月19日～3月4日。雪やあられが雨に変わり、雪や氷も溶け出します。土壌が潤い出す頃。農耕の準備を始める目安となっています。また春を告げるとされる「春一番」はこの時期に観測されます。春一番は主に東日本と西日本の現象で北日本や沖縄にはないそうです。その変わり、北海道では、立春のあとにはじめて雪をまじえずに雨だけが降る事を「雨一番」と呼んでいるそうです。

◆土脉潤起 つちのしょううるおいおこる  
2月19日～2月23日は雨水の初候、(つちのしょううるおいおこ)です。雨が少ない冬から、春が進むにつれて、雪が雨に変わり、雨が降る回数にも増えるにつれて大地が潤いを増していきます。実はこの時期、ごぼうが旬を迎えます。食物繊維豊富なごぼうで腸内環境を整え、猛威を振るついで新型コロナウイルスやインフルエンザに備えましょう。

◆霞始 かつみはじめてたなびく  
2月24日～2月28日は雨水の次候、(かつみはじめてたなびく)です。冬に比べ、空気中の水蒸気やちりが増え、遠くの景色がぼんやりと霞んで見える事があり霞と表情しています。この時期の霞には「春霞」や、遠くにみえる霞を「遠霞」、霞が深い様子をいう「八重霞」等他にも様々な名前がつけられており、風情を感じ霞を楽しんできた様子が伺えます。

◆草木萌動 そうもくめばえいずる  
2月29日～3月4日は雨水の末候、(そうもくめばえいずる)です。暖かい日差しに誘われて草木が一気に芽吹き始めます。萌動は草木が芽吹くようす、物事の起こる兆候があらわれるようすを表す言葉です。寒さの中にも春の暖かさを感じ、植物や動物の春支度を感じると、ワクワクしてしまいます。先日、家族で菜の花を見に出かけました。少しづつ春はもうすぐそこまで来ていると肌で実感しました。



二宮町 吾妻山公園にて

### おすすめ菜の花の見所



■ 吾妻山公園 (神奈川県二宮町)  
青空に心地よい陽の光が差し、菜の花畑の先に富士山が綺麗に見えました。  
神奈川県中郡二宮町二宮 山西 1093



■ 権現堂堤 (埼玉県幸手市)  
ピンクの桜と黄色の菜の花。見事な2色のコントラストが楽しめるどころです。  
埼玉県幸手市大字内国府間 887-3



# 顎関節症のセルフ・ケア

## — あご周りのマッサージと自己暗示 (TMJ マントラ) —

### ■顎関節症とは

顎関節症とは、口を開け閉めするとき、顎が痛くなったり、開きにくかったり、ゴリゴリやカクンと音がするなどの症状を言います。二十代から三十代の女性に多いとされています。

### 顎関節症が疑われる症状

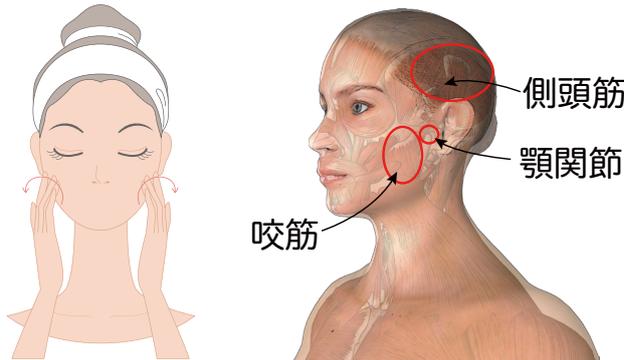
- ① 口を開けるとときに痛みがある
- ② 顎を動かすときに音がする
- ③ あまり大きく口を開けられない
- ④ 口を開く時にまっすぐ開かない

これらの症状がある場合、顎関節症である可能性があります。顎関節症は口腔外科が専門なので、症状がある場合はまず受診をお勧めいたします。その上で、日常生活で自分でできるセルフケア方法についてお伝えさせていただきます。



### ■顎関節まわりのセルフマッサージ

耳の前に手をあてて口を開け閉めする時に動く箇所が顎関節です。顎関節の前方に噛みしめの時に作用する「咬筋」があります。また耳の上にも噛みしめに作用する「側頭筋」があります。この2つの筋肉を優しくマッサージしてあげてください。ゆっくりと息を吐きながら、頑張っている筋肉さんをねぎらうように、優しくがコツです。



咬筋と側頭筋を優しくマッサージして緩めます

### ■噛みしめぐせを改善する自己暗示 (TMJ マントラ)

顎関節症の原因として、ストレスなどによる無意識の「噛みしめぐせ」があげられます。呼吸が浅く、口の中で上下の歯が接し、噛みしめた状態が長く続きます。この噛みしめぐせにより顎への負担が増し、顎関節症を引き起こすことがあります。かつては噛み合わせの悪さが顎関節症の最大の要因とされましたが、現在では精神的なストレスの積み重ねが原因となる場合が多いとされています。このような場合に効果的なのが「TMJ マントラ」と呼ばれる自己暗示です。

TMJ マントラ (顎関節マントラ)

口を閉じ  
歯を開き  
顔の力を抜く

この暗示文を一日に何度も暗唱いたします。気づいて暗唱する回数が多いほど効果的です。私自身十数年前、顎関節症で顎を開ける時にまっすぐに開かず、ガリガリと音がしていたのですが、この暗示文を一日に何度もつぶやくことで、自然と顎関節症が良くなりました。

### ■心身相関・心身一如

このように、社会的・心理的ストレスからの過緊張により噛み締め、食いしばりが生じ、それにより顎関節に大きな負担がかかり顎関節症となることがあります。またこのころのストレスは、頸肩の強いコリとなったり、胃腸の調子や心臓などに影響がすることもあります。

東洋医学では昔から言われていることですが、このころと身体は繋がっている、不可分のもので、このころの不調が身体にも影響を及ぼしますし、また身体の不調がこのころにも影響を及ぼします。

身体のためにこのころを整えること。このころのために身体を整えること。養生にこのころがけ、楽しく喜びにあふれた毎日を送れたら幸せだと思います。

### 編集後記

私は趣味で珈琲の焙煎を行ないます。効果な専門の機器を買わなくても、ギンナンを炒る手網とガスコンロで焙煎できるんですよ。先日は、「ゲイシャ」と呼ばれる品種を焙煎いたしました。爽やかな酸味が口の中に広がり、そして鼻へとぬけます。かすかにアーモンドのような香ばしさを感じ、少し遅れて甘みを感じられます。大満足の一豆です。  
(黒澤一弘)

