



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5号（令和元年11月22日発行）

「小雪（しょうせつ）」（11月22日～12月6日頃）

初雪が観測される頃。冷え込みが厳しくなりますが、まだ本格的な冬の到来ではなく、雪が降ってもそれほど多くありません。しかし先日北海道は冬本番の様な雪でしたね。「小雪」は気象庁の予報用語でもあり「数時間降り続いても降水量として1mmに達しない雪」と定義されています。

◆虹蔵不見 にじかわれてみえず

11月22日～11月26日は小雪の初候、虹蔵不見（にじかわれてみえず）です。雨が減り虹が見られなくなる頃。しかし、霜降の次候「曇時施」で触れたように晩秋～初冬は時雨が降るため意外と虹が見られ「時雨虹」と季語に用いられる程。この時期は時雨が降る事から、雨上がりで陽射しがあり、太陽の位置があまり高すぎないという条件が揃えば初冬でも出現するのです。冬も深まれば本格的に雨が減り虹は見られなくなりますから、もしこの時期に通る雨にあつたら、太陽を背にして逆の空を見上げてみてください。夏とは違う冬の虹を見られるかもしれません。



紅葉はこれからが本番です

◆朔風払葉 きたかぜこのはをはらう

11月27日～12月1日は小雪の次候、朔風払葉（きたかぜこのはをはらう）です。木の葉を散らしてしまいう北風・木枯らしが吹く頃。「朔」は北の方角を指す言葉で、「朔風」は北風の事。また木枯らしは、晩秋から初冬にかけて西高東低の気圧配置になつて吹く風速8m以上の北寄りの風の事。最近では子供と公園に行くと落ち葉を踏みしめたりドングリを拾って遊びます。紅葉が進みゆつくりと季節が深まってゆくのを感じます。



◆橘始黄 たちはなはじめてきばむ

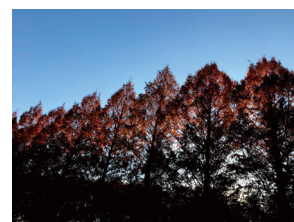
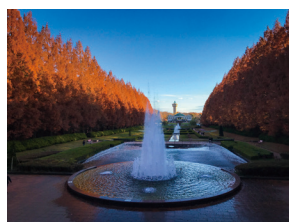
12月2日～12月6日は小雪の末候、橘始黄（たちはなはじめてきばむ）です。橘の実が黄色く染まる頃。橘は柑橘類の総称として使われる事もありますが、ヤマトタチバナの事を指しています。日本固有の柑橘類でつやつやとした葉を茂らせる常緑樹。そのため永遠の象徴とされ、実は不老不死としても古事記や日本書紀に記載が残っており、家紋や勲章のデザインに用いられています。また、京都御所の紫宸殿の南庭には東に桜・西に橘が植えられ、左近の桜・右近の橘と呼ばれ、不老長寿のおめでたい樹として今も受け継がれています。



京都御所の右近橘

家族で行きたい！令和元年12月の相模原イベント

- 12月～：県立相模湖公園・相模湖駅周辺
さがみ湖やまなみイルミネーション
- 12月8日（日）：相模原住宅公園
相模原クリスマスマルシェ
- 12月25日（水）午後6時～7時：相模大野駅周辺
クリスマス・ゴスペル・ライブ



県立相模原公園のメタセコイヤ並木。おすすめです。



お腹のセルフ指圧で自律神経を整え、 胃腸を元気に！

本日はお腹のセルフ指圧についてお話します。腹部指圧は浪越指圧の中でも、特に重要な部位で、自律神経を整える効果が高い部位です。

【お腹のセルフ指圧の押し方】

セルフ指圧でお腹をおす場合、親指はつかわず、主に両手の四指や手掌部を使います。



お腹のセルフ指圧は
四指や手掌をやさしく使います

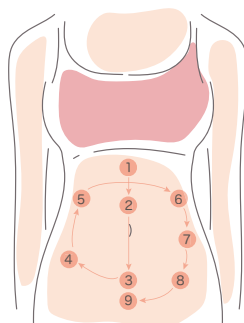
息を吐きながら、ゆっくりと四指をお腹にしずめていきます。決して無理に押し込まないことが大切です。お腹を含めて、身体にはたくさんのツボ（経穴）があります。身体のどこかに不調があるとき、その反応がツボに現われることがよくあります。反応が出ているツボは、押すと痛かったり響いたりします。ですが、

力をいれて無理やり押すと、ツボはその口を閉ざしてしまします。ツボも身体の一部。生きていると考え、やさしく敬意をもって押します。浪越徳治郎先生は「ほ

おずきの芯をほぐすように、丹念に凝りをほぐしなさい」と指導していたそうです。

【お腹のセルフ指圧・押す部位と順番】

①「の」の字掌圧9点

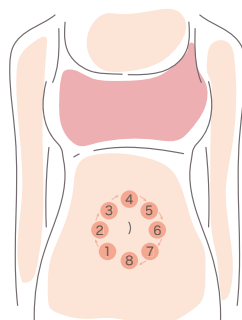


「の」の字掌圧 9点

ミズオチから始めて、「の」の字を描くように9点掌圧をします。1点につき3秒ほどで3回繰り返します。①胃、②小腸、③膀胱、④盲腸、⑤肝臓、⑥脾臓、⑦下行結腸、⑧S状結腸、⑨直腸。押しはじめてお腹の表面がまだ固いうちは、手掌部をつかい、面を広く、柔らかく押します。圧を入れる前に十分に息を吸い、静かに深く響くように、徐々に圧を加えながら、息をぜんぶ吐き出すようにします。お腹の固さがほぐれてきたら、両手

の三指の先端を接し、四指先で入れるようにすると、さらに奥に圧が入ります。

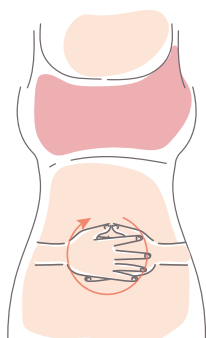
②おへそ周り8点



おへそ周り8点

続いて、おへそ周りの小さい円を8点でおします。おへその右下から始めて、時計回りに8点。こちらも1点につき3秒ほど、四指先を使い、3回繰り返します。

③輪状掌圧



輪状掌圧

最後に、両手の手掌部をおへその上にかさねて、重ねた手掌部がすべらないように密着したまま、円を描くように20回回します。

【健康長寿の五原則】

①快食

旬のものを美味しくいただきます。う。腹部指圧でお腹の調子を整えるときさらに良し！

②快眠

夜はぐつりと。携帯は機内モードにして寝るのがお勧め。

③快通

規則正しい便通のために、腹部のセルフ指圧と食物繊維。朝一杯のお水を飲むのも効果的。

④快働

仕事にレジャーにスポーツに、意欲的に身体を動かすこと全般が「快働」です。

⑤快笑

心からの笑顔は自分だけでなく、周りの人たちも楽しい気持ちにさせてくれます。ワッハッハー！

編集後記

技術講習会に向けて、身体全般の神経支配と臓器との関係性、そして痛みや経穴との関連についての資料を作成しています。現代の解剖生理学で判明している神経支配マップと古代の人々が系統立てた経絡経穴との驚くべき一致に、あらためて驚くばかりです。自然と調和した生活の中、昔の人々はすごい観察眼や感性を持っていたんだろうなと想像します(黒澤一弘)

つむぐ指圧治療室

検索