



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7号 (令和元年12月22日発行)

「冬至 (とうじ)」

(12月22日～1月6日)

12月22日～1月6日。太陽が最も南に寄り、北半球では一年で最も昼が短く夜が長くなる日。柚子湯やかぼちやを食べる等おなじみの習慣の多い二十四節気の一つです。一番日が短いという事は、冬至が陰の極点と考えられており、この日以降陽に転じる「一陽来復」縁起のいい日でもあるのです。



photo by 305 Seahill

柚子たち

◆乃東生 なつかれくさししょうず
12月22日～26日は冬至の初候、乃東生 (なつかれくさししょうず) です。夏枯草が芽を出す頃。この七十二候は夏至の「乃東枯」に対応しており、生薬の一つでもあるうつぼ草の事を指しています。うつぼ草は穂の様に花をつける花穂 (かすい) ですが、6～8月に上から下に順に花をつけ下の花が咲く頃には上の花は枯れていきます。夏真っ盛りの頃には枯れて茶色くなった花穂になることから夏枯草と

呼ばれる様になりました。茶色くなりかけた花穂を天日干しにして利尿や消炎薬の生薬として使われてきたそうです。



photo by TANAKA Juuyoh (田中十洋)

うつぼ草 (長野県北安曇郡)

す。

◆麋角解 さわしかつのおる

12月27日～31日は冬至の次候、麋角解 (さわしかつのおる) です。令和元年最後の七十二候です。大きな鹿の角は冬のこの時期になると抜け落ちて、春になると再び生えてきます。

鹿の角は牛の角のように骨の成分でできているのではなく、皮膚が硬くなっているもので、爪と同じ性質でできています。鹿の角は水に浸せば柔らかくなり加工しやすくなるので、縄文人の道具でも鹿の角が矢じりや釣り針として使われてたそうです。古代より鹿は人間が生きていく上でとても大

切な動物とされてきています。

◆雪下出麦 ゆきわたりてむぎのびる

1月1日～5日は冬至の末候、雪下出麦 (ゆきわたりてむぎのびる) です。11月頃に種まきをした小麦が芽を出しはじめる季節です。秋まきの小麦は、この冬の低温に晒されないと春になっても実が生らないとされています。寒さの中、土の中で生きる力を蓄えて、春の到来を待つ様子がうかがえます。私たち人間も、苦勞を乗り越えて成長していけたらいいですね。苦勞や痛みを知るからこそ、やさしくなれる。そんな気がいたします。



冬に力を蓄え、実りに備えます

「お屠蘇 (とそ)」の由来と効能

年末になると見かけるようになる「屠蘇散」。年末に屠蘇散のパックをお酒に浸しておいて、元旦に飲むのが「お屠蘇」です。これはもともと中国の三国時代に魏の名医華佗が作ったものとされ、それが日本では江戸時代に庶民にひろがったとされています。

屠蘇散に含まれる生薬の効能を簡単に記します。



- ・白朮 (おけら)：健胃、発汗、利尿、下痢止めなど
- ・桔梗 (ききょう)：鎮咳、去痰、排膿、強壯など
- ・山椒 (さんしょう)：健胃、利尿など
- ・防風 (ぼうふう)：発汗、解熱、鎮痛など
- ・桂皮 (けいひ)：健胃、発汗、解熱、神経痛など

「ワインに浸してホットワインとしても◎」



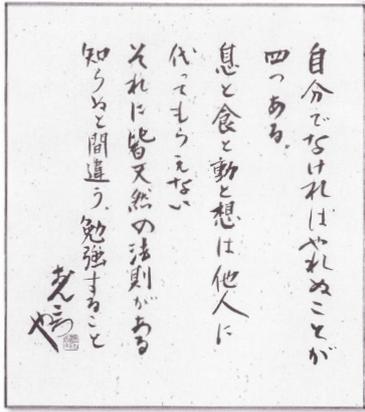
私の考える息・食・動・想

― 操体法橋本敬三先生の言葉より ―



今年はいろいろなことが起こった変化の年でした。相模大野にて独立開業したことももちろんですが、治療技術に関して言えば「操体法」と出会ったことがあげられます。治療だけのテクニックではない、人間哲学ともいえる操体法については、これからも研究を続けていきたいと考えています。

操体法創設者の故橋本敬三先生が残した有名な言葉があります。



自分でなければやれることが四つある
息と食と動と想は他人に代わってもらえない
それに皆天然の法則がある
知らぬと間違ふ勉強すること

橋本先生が残された「息・食・動・想」の四つのキーワードは、今でも多くの人の大切な行動指針となっています。私も年末のこの時、自分自身を振り返りつつ、この四つのキーワードについて考えてみました。

【息】

まずはじめのキーワード『息』。これは私にとってはマインドフルネスに含まれるものとしてとらえています。呼吸は普段は無意識で行いますが、意識的にできません。呼吸への気づきの力を高めることは、自分自身への気づきの力を高めることでもありと考えています。いつでもどこでも。思考の連鎖を少し手放し、呼吸を観察する。すると、「いま、ここ」が見えてきます。それはいつも楽しく心地よいものとは限りません。辛いかもしれないし、不安かもしれない。息―呼吸に気づくことは、そんな自分を今になぎとめる「錨」のようなものでもある。そう考えています。



【食】

日本に住む私たちの周囲には食べ物で溢れています。何を食べるかは常に私たちの選択です。「食べる」という行為は、命の循環としても考えられるかと思っています。野菜・穀物・肉・魚など。ほんの少しの感謝の気持ちを保ち、美味しく味わって頂く。そんなあたりまえのことを私は大切にしています。気をつけているのは、あまり「加工食品」を食べないこと。また、「〴〵の症状には〴〵の食材がいい」というのはほとんど気にしていません。食事全体としての「質」。それは、高級という意味ではなく、自然で丁寧な食べ物であるかということを見ています。



【動】

私たちの社会生活では、無理を強いられることが多々あります。辛いことを我慢して頑張る。そんなことも時には必要かもしれません。それが長く続くと心身が消耗してきます。操体法では「心地

よい方向に動く」ことを大切にします。身体の中の声によく耳を澄ませます。今に自分にとって必要なことは何か。「心地よく動くこと―心地よい自然の中で、光や風を感じ、歩いたり、息をしたり、遊んだりする」そんなことを大切にしています。



【想】

正しく考え、自分自身・家族、身の回りの人、そして社会へと。調和をもたらす、良い影響を及ぼせるように。そんなことを行動指針としています。正しい「想」から、正しい「信念」が生まれ、きっと私たちを良い方向に導いてくれるのではと思っています。

編集後記

もうそろそろ、我が家に娘が誕生いたします。私自身は男兄弟で育ちましたので、女の子が生まれるということがとても新鮮で楽しみです。今年が開業などでなかなか上の息子との時間も確保できなかったのですが、来年は少し余裕をもち、息子と娘、そして妻と思い出に残る時間をつくれるように、心がけたいと思います。

(黒澤一弘)