ぐ指圧治療室 **す**;

四節気通信



ホームペ ☎ 042-743-3933

第8号(令和2年1月6日発行)

photo by hoge asdf

精進湖からの富士山

中で最も寒い日とされる時期の事で、 うです の年の麦の収穫具合を、 寒 の雨」と呼び豊作の兆しと喜ばれるそ 作物の収穫具合を、 作・雨や雪なら凶作。寒九は一年の農 物の収穫を占うそうです。寒四郎はそ 九と言い、その日の天気によって農作 小寒から4日目を寒四郎・9日目を寒 小雪の初日から立春の前日までの30 日間を寒中や寒の内と言います。また 寒の入りです。「寒」とは一年の 月6日~19日。 雨が降れば 新年の始めは小 晴れなら豊

等が乱れて大変ではありますが、雪景 色も風情があり、いいなと思います。 寒さが一段と増すこの頃、交通手段 「小寒(しょうかん)」(1月6日~1月19日

りがよくオススメです。 芹を刻んでご飯に混ぜて頂くのも、 0) ね の疲れた体にはぴったりの食材です す。年末からお正月に続く暴飲暴食後 や鉄分等に富み栄養豊富、食欲増進・ 薬としても知られています。ビタミン める頃。春の七草の一つとしておなじ 解熱・神経痛などの効能があるそうで みですが、「水芹 すいきん」の名で生 たい水辺で競り合うように芹が生え始 乃栄(せりすなわちさかう)です。冷 ◆芹乃栄 1月6日~10日は小寒の初候、 一つだそうです。お浸しや、茹でた きりたんぽ鍋にもかかせない食材 せりすなわちさかう 香 芹

> るそうです はいかないと言うことの例えに使われ 中では春に向けて少しずつ季節が進 いはずが、大寒の方が小寒よりも暖か か?暦の上では大寒の方が寒さが厳し に解く」ということわざをご存知です んでいるようです。「小寒の氷、大寒 い、つまり物事が必ずしも順序通りに す頃。一年で最も寒い寒中ですが、 す。地中で凍っていた湧き水が融け出 水泉動(しみずあたたかをふくむ)で ◆水泉動 1月11日~15日は小寒の次候 しみずあたたかをふくむ

始雊 雉が求愛で鳴き始める頃。 ◆雉始雊 万円札の絵柄に使われているキジで 1月16日19日は小寒の末候、 (きじはじめてなく)です。 日本の国鳥でもあります。 きじはじめてなく 桃太郎や 雄の 雉





♪ ネットワーク(DMN)の活動を抑えるサマタ瞑想 受験勉強に疲れた脳にも効果的。 デフォルトモード・



ずにただぼーっとしている」ような時で は、何かを思い出したり、想像したりし にはほとんどありえず、常に私たちの脳 も、「何も考えていない」ことは、実際 て考えを巡らせ続けています。 に働く回路のことをいいます。「何もせ (DMN) は脳のアイドリング状態のとき デフォルトモード・ネットワーク

脳が活動を停止させてしまうと、とっさ れがでてしまうのと似ています) す。(車のエンジンを完全に切ってしま のときに迅速な判断ができなくなりま ではありません。何もしていない時に、 組みであり、これ自体はなんら悪いもの これは、私たちが持っている身体の仕 走り出したいタイミングで少し遅

トモード・ネットワークが疲労を高める ストレス状態のときには、デフォル

思い出したり、何か良くないことが起き るのではないかという漠然とした不安が DMN の回路が働きはじめ、 安や憂いがあるような状態の時はどう ですが、このストレス社会の中で、不 何もしていない時に、この 嫌なことを

■デフォルトモード・ネットワークとは ■ サマタ瞑想はデフォルトモード・ネッ |■ やってみよう「サマタ瞑想! トワークの過活動をおさえる

戻ってあげます。思考を手放し、「今・ さしくそっと手放し、また呼吸の観察に 脳がそのようにできているからです。も さまよってしまいます。これは私たちの うとしても、心はすぐに呼吸から離れて せる訓練です。いざ呼吸だけを注目しよ るのに効果的です。サマタ瞑想では注意 トモード・ネットワークの過活動を抑え 「サマタ瞑想(止瞑想)」は特にデフォル マインドフルネスの技法がありますが、 めてみることを試みます。さまざまな の対象を「呼吸」に向け、それを持続さ ンドフルネスです。 し想起や思考に気づいたなら、それをや ここ」に留まり続けること。それがマイ マインドフルネスは、思考の連鎖を止



自然に座ります。座高が2~3cm、 吸のコントロールはせず、自然な呼吸 覚などをありのままに観察します。呼 す。鼻から入る空気。出て行く空気を 注意対象を鼻腔の周りに持っていきま を結んでも、どちらでもかまいません。 手は自然のままでも、印(ムドラー) からすっと伸びる感じが良いです。 静かで落ち着いた環境を選びます を観察いたします。 る空気の温度や湿度、鼻腔を流れる感 観察します。呼吸のリズム、出入りす 内

ちぢみ」と動き自体を思考を挟まずた 場合は「ふくらみ・ふくらみ、ちぢみ、 は、 鼻腔の周りで集中が得られにくい場合 だ観察します。 意を集中させてもかまいません。その 呼吸に伴う胸郭や腹部の動きに注

さと集中力が養われます。 中させ、持続させること」です。これ サマタ瞑想の要諦は「注意を一点に集 により脳の過活動がおさえられ、 平静

果的です 毎日10分~20分くらいできると効

受験勉強や知的労働にも効果的

す。そして、いざ脳を使う時には、 できます。 効果的に使えるようになってきます。身 や知的労働などで脳を使った後は、その ルトモード・ネットワークによって消費 よりパフォーマンスを向上させることが 体を鍛えるように、 を効果的に回復させることができるま 過活動を抑えてあげることで、 後のデフォルトモード・ネットワークの されていると言われています。受験勉強 脳の活動エネルギーの 75% は、デフォ 脳もトレーニングに 脳の疲労



む

編集後記

業となります。お客様・患者様はもちろんです 切にすることとなると思っています。そして、 が、家族を大切にすることが、「いのち」を大 してきましたが、しばらくの間は私一人での営 しました。オープンして以来、妻と二人で営業 一期一会の施術でお返ししていけたらと思いま 我が家に二人目の子供となる長女が誕生いた (黒澤一弘)

検索