

温篤新聞

通巻113号



「大晦日の過ごし方。」

月並みな挨拶となりますが、早いもので平成最後の年末を迎え今年も終わろうとしております。さて、皆様はどのような過ごし方をなさるのでしょうか？

外出してカウントダウンを楽しむ方、紅白歌合戦や格闘技などテレビ観戦で過ごす方、忙しくおせち料理や年越し蕎麦など年末年始の準備される方 etc... 様々いらっしゃると思います。が、大晦日の本来の意味や由来を知ると新年を迎える過ごし方が変わってくるかもしれません。

医食同源

そば

体内の余分な熱や毒を除くとともに、消化を助け、胃腸に溜まっている不消化物を取り去って、便秘の解消の助けになります。また、ルチンが多く含まれ、毛細血管を丈夫にし、動脈硬化を予防する働きも期待できます。



今月のツボ

列缺(れつけつ)

「列」は軍隊などで兵士が隊を整え進んで行く様を表します。「缺」は欠けて不足するという意味を表しています。つまり、

肺の機能に関係する道すじを流れていたエネルギーがここを分かれ目として、一部分が体内の別の道すじに流れてしまう事を表しています。



す。

場所は、手のひらを上にし、手首横じわの親指側を肘の方向に指幅2本分程たどったところに取ります。

咳や痰、慢性気管支炎、頭痛、鼻の疾患、背や胸が冷え、息苦しさを覚える時の他、顔や腕の麻痺、半身不随などにも用いられます。

今となれば午前0時に日本全国一斉が新年を迎えるのは至極当然の事ですが、時間の概念がそこまで明確ではない昔では、新しい一日の始まりは日没から始まっており、大晦日の夜と新年の朝は連続して考えられていました。

歳神様を迎えるために大掃除して、神聖なる場所の証しにしめなわを飾り、歳神様に入り口を示すための門松を飾った後には、日没から夜明けに掛けて年神様を家に迎え入れる年越しの祭が始まるわけです。

この神聖な夜にお迎えする歳神様に失礼がないように一晩中起きて過ごす習わしがあります。ですから「寝正月」という言葉もありますが、夜を徹して歳神様を迎える行事があったため、元旦は寝ていても良いとされています。

また、除夜の鐘という言葉が示す通り、年越しの夜を除夜と言うのですが、

これは歳神様を迎えるために一晩中起きていて夜が除かれていたからでしよう。それなのに、大晦日の夜に寝てしまうと白髪が増えしわが寄るといふ言い伝えもありました。

歳神様とは、稲の豊作をもたらすとされている神様の事で、農作物が豊かに実り、食べるものに不自由する事なく暮らせるようにと昔から大切に扱われてきた神様です。その歳神様を迎える事で、皆一斉に数え年で一つ年を取れる訳ですから、これほどめでたい事はありません。

ですから、大晦日というのは、家族そろって、お頭付の魚やお雑煮などの縁起の良い食事を囲んで、一年の無事を感謝すると共に、新年の慶びを祝って過ごすのです。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはほしい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

大雪

(十二月七日)

北風は日増しに強くなり、山々は雪に覆われ、本格的な冬の到来が目に見えてわかる時節です。



『人は自分によってしか傷つかない』

中国の話です。ある高官の屋敷に招かれた部下は、つがれた盃の酒を飲もうとしてりつ然としました。盃の中に蛇が動き回っているのです。が、上役がついだ酒なので、仕方なく一気に飲み干しました。帰宅すると激しい腹痛が襲い、寝込んでしまいました。薬も効きません。わけを聞いた上役が調べてみると原因が分かりました。そこで再度、病床の部下を屋敷に運び入れ、盃に酒をついで言いました。「盃中の蛇影は、あの壁にある弓の影にすぎない」と。すると部下の病気はみるみる治っていったのです。

この話は、自分が描いた心の映像によって、人は大きく左右されることを言っています。私たちは自分で作っている自分のイメージによって傷ついている事が多いのかもしれない。

「一日一話」より

七十二候 (十二月十二日～十六日頃)

熊蟄穴(くまあなにとこまる)

熊が冬眠のために穴に入る時期です。熊の冬眠は比較的浅い眠りで、この間に子を産んで、春には一緒に穴から出てきます。人々も熊と同様に、この時期は戸外での活動がめっきり少なくなり、家の中で過ごす時間が多くなることでしょう。こうした時期には気分もふさぎ込みがちですが、むしろ暖かい室内にあってこそその楽しみを、積極的に見いだしたいものです。

旬のやさしい

春菊



ヨーロッパでは花を観賞するのみで、葉を食用とするのはアジア圏だけです。独特の香味とほろ苦さが好まれ、茹でておひたしにしたり、胡麻と和えたり、天ぷらにも供します。だが、この時期に一番活躍するのは、鍋物のあしらいとして食される時でしょう。フグ鍋、あんこう鍋、すき焼き等の脇役として欠かせません。ビタミンCやカロチンにも富み、肌や体調の荒れがちなこの季節には有難い食材です。



今年も『はり処 温篤』に足を運んでお時間を作って頂き、当院の治療法『経絡治療』にご理解頂き、誠にありがとうございます。今年も多くの患者さんと出会い治療させて頂いたご縁に本当に感謝致します。相変わらず一年はあっという間に過ぎていきますが、振り返ってみると今年も様々な治療経験をさせて頂いたり、患者さんの経過を目の当たりにしたり、自分自身の生活を振り返ってみると実に色々あって、本当に『人間万事塞翁が馬』というか『諸行無常』というか、どんなに辛い事があっても日々は何事も無かったように過ぎていき、過去を憂いても未来を悲観しても変える事は出来ず、やはり今、目の前の出来事に取組んで、今出来る事をサボらず生きていくしかないんだなあと改めて思う一年でした。また来年も変わらず努めて参りますので、宜しくお願い致します。



12月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉓	31					

誠に勝手ながら、12月31日～1月3日迄お休みさせていただきます。