

養生のポイント①

暑邪（しょじゃ）と湿邪（しつじゃ）を退治しよう！

暑さが続くとからだに熱がこもりやすくなります。また余分な水分がからだにたまると、からだが重だるく感じたり、脾胃の機能も落ちてしまいます。

・適度に汗をかいて熱を発散させる

暑い外には出たくない～！と涼しい部屋にじっとしていると汗をかきにくくなります。少し涼しくなる時間帯を利用して適度に汗をかきましょう。

・こもった熱をさます食べ物をとってみる

ニガウリ、キュウリ、トウガン、レンコン、トマト、セロリなど。夏の野菜や果物は水分を豊富に含んでいたり、のどの渇きをおさえる働きのあるものが多いんですね。

・適度な水分補給

暑いときは水分をゴクゴクっと一気にとりたくなりますが、冷たいものを取りすぎると内臓の機能も落ちてしまいます。水分はこまめに摂るのがポイント！ひと口ずつ口に含んで、潤してあげてからごっくんと飲んでみましょう。

養生のポイント② 春夏養陽

古代中国の書物には、「春夏養陽、秋冬養陰（春と夏は陽気を養い、秋と冬は陰気を養う）」という考え方があります。自然の規則に逆らわない養生をすることで、生命の正常なリズムが保てるのですね。

春から夏にかけては体内の陽気（からだを温める力）を守って消耗しすぎないことが、秋冬の体調不良を予防することにつながります。

まさに冬の冷え予防は夏の養生からですね。

・エアコンを上手に使おう！

暑さを我慢して大量の汗をかくと、陽気が失われてしまいます。冷えすぎないようにエアコンを使って、暑さをしのぎましょう。たとえば扇風機との併用。上向きで首ふりにすることで冷気を循環させてくれます。扇風機の風を直接皮膚にあてると、皮膚の表面から熱がうばわれて冷えてしまうので要注意です。

外出先でのエアコン対策も大事。冷たい空気は下にたまります。ひざ掛けを持参したり、素足にサンダルも場所によっては控えた方が良いでしょう。足が冷えたなと感じたら、足首を回してあげるだけでも血流がアップしますよ。

・食事の工夫も...

冷奴やサラダなどには、胃腸の働きを整えるしょうがやねぎ、みょうが、しそなどを一緒にとるとからだを冷やしすぎません。

養生のポイント③ 脾胃の働きを高めよう！

・脾胃のはたらきを高め、気を補う食べ物をとってみる

大麦（押し麦）、やまいも、豚肉、じゃがいも、かぼちゃ、枝豆など

・ツボを刺激したり、マッサージをしてみよう

ツボは気持ちのいい程度に指で押してみましょう。足はくつでいつも覆われています。家でリラックスできるときには足の指と指の間に手の指を入れて、しっかりひらいてあげましょう。最初は痛いかもしれませんが、慣れてくると気持ちがいいですよ。市販のお灸を使ってみるのもいいですね。

～脾・胃の働きを高めたり、冷えの改善にはこのツボ～



ゆうせん
湧泉

足の指を曲げたときにできる
足底のくぼみ。気血が地下から泉のように湧いて出てくるところ。

あしさんり

足三里

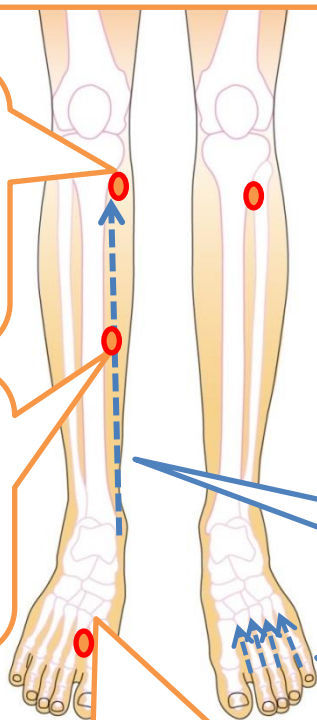
膝蓋骨の外側のくぼみから指4本下がったところ。胃腸を整え、身体全体の治癒力を高めます。



いんりょうせん

陰陵泉

骨の内側を膝に向かってあがりカーブしてくぼんでいるところ。水分代謝や消化機能をも整えてくれます。



しょうかい

照海

内くるぶしの下にくぼんだところ。冷えやむくみに効果的。

ろうこく

漏谷

足の太い骨の内側で、陰稜泉と内くるぶしの真ん中あたりのくぼみ。水分代謝を整えてくれます。

内くるぶしの下ツボ「**照海**」から「**陰陵泉**」にむかって、マッサージをしてあげましょ

たいしょう

太衝

第1指と第2指の骨の交わるところ。上半身は暑いのに下半身は冷えているとき、熱を下にさげてくれます。またイライラ、憂鬱を取り除き気持ちを落ち着けます。

足の指と指の間を指先から足首の方向にそってマッサージしてあげましょ。

参考文献

「ほんとはコワイ夏バテ51の対策」 監修；福田千晶 日東書院

「これからの東洋医学」 監修；川嶋朗 日本文芸社

「ツボ健康百科」 芹澤勝助 主婦と生活社

「薬膳アドバイザー養成講座 体質・症状別 薬膳の実践」 東京カルチャーセンター

「お灸のすすめ」 編者；お灸普及の会 池田書店

担当；看護師・鍼灸あんまマッサージ指圧師 千葉

クリニックの近くで鍼灸院（鍼灸院C H
I B A）

もやっています！

興味のある方はお待ちしておりますね～
詳しくは5階エレベーター前のチラシを
ご覧くださいね。

