

四季彩便り

2009・仲秋

発行人 人光が丘堂子
サニ四季彩裕子
漢方酒見
(092)927-2693

月明かり

すぐそばの街路樹、モミジバフウが日増しに色づいて秋の深まりを教えてくれます。夜、帰路の途中、刈り取りを終えた稲田を月明かりが静かに照らしていました。

秋の月を愛で、宴を催した古人と時空を超えて繋がっているような、そんな感覚を覚えしました。

秋は空気が乾燥する季節なので、皮膚や気道粘膜の乾燥が起こりやすくなります。

新型インフルエンザの感染が拡大の一途をたどっています。

うがい、手洗い、マスク着用、部屋の湿度調整、旬の食材を食べる、十分な睡眠確保などを心掛けたいものです。

旬の食材の摂り方として、体内にこもった熱を去り体に潤いを補う働きを持つ梨、リンゴ、柿などの果物は昼間に、そして体に潤いと弾力を補う働きを持つ山芋、サトイモ、れんこん、海藻類などは夜の食事で摂るといいですよ。

我が背子が かざしの萩に置く露を

とやかに見よと 月は照るらし



四季の話題

ロコモティブシンドロームって何？

耳慣れない言葉ですね。

日本整形外科学会によれば、「ロコモティブ」＝運動器（筋肉・骨・関節など）症候群といつて、運動器の障害や、加齢による運動器の働きの衰えにより、生活の自立度が低下し、要介護になるリスクの高い状態になることを指すのだそうです。

5つのロコモチェックが紹介されています。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない

思いあたる項目はありませんか？



トレーニング法として、1分間の開眼片脚立ちと、深呼吸のペースで軽いスクワットを5〜6回繰り返すことを一日三回行うよう勧められています。

このロコモ、太極拳をされる方なら朝めし前ですね。太極拳の奥深さは、身体の健康のみならず精神の安定をもたらし、心と体のバランスを調えるところにあります。

中医学では、**筋肉・腱・靭帯・関節などは五臓のなかの「肝」に属し、骨は「腎(生命力)」と深く関わっています。歳を重ねるにつれ、「腎精(生命力の根源)」と「身体」の若さや弾力を養う「肝」の働きが衰えてきます。**

「肝腎要」の言葉の通り、老化の速度を緩やかにすることは私たちにとても大切なこと。その手助けをする漢方薬

が**杞菊地黄丸**です。



折々の薬草

サラシナシヨウマ (生薬名 升麻)

秋、平地より少し標高の高い山野を歩いていると、草地や林の縁などで茎の先に小さな白い花が無数に咲き、全体が長いブラシのように見える野草に出会います。

サラシナシヨウマというキンポウゲ科の植物です。

春先に若芽を摘んで塩ゆでし、流水によくさらしてアクを抜くと、ゴマ和え・酢みそ和えなどで食べられることから、「晒し菜升麻」の名がついたといわれています。

薬用には根茎を解熱・解毒・鎮痛の目的で利用しますが、刺激性があるので使用量には注意が必要です。

はしかの初期、発疹が遅いときに、たとえば升麻葛根湯という処方をもた、引力に負けて下がったものを、たとえば脱肛・子宮脱・内臓下垂などには補中益気湯という処方を利用しますが、どちらもこの升麻が配合されています。



英彦山付近にて



インフルエンザや風邪に負けたくないために板藍茶と板藍のど飴

高熱やのどの痛みに天津感冒片

