

# 立冬号

## \*立冬について

暦の上では冬に入りました。

陰気がますます盛んになり、万物が静かになる季節です。気温は下がり、寒さも日に日に厳しくなってきます。

冬の語源は「冷ゆ（ひゆ）」とも言われるよう、この季節の養生はなんといつても寒さ対策です。

冬に養生したい臓腑は【腎・膀胱】  
この腎の陽氣が不足すると、冷え性などを引き起こします。

立冬に入ったこの時期から腎のケアをはじめ、冬を温かく過ごしましょう。

\*生命エネルギーを藏す  
木・火・土・金・水の陰陽五行で腎は水のエレメントに属します。生命は海から生まれたと言われるように、推拿ではこの腎を、生命活動の源の臓腑と考えます。  
腎はカラダを潤し滋養するエネルギー（陰）と、温めるエネルギー（陽）を藏しています。

冬に養生したい臓腑は【腎・膀胱】  
この腎の陽氣が不足すると、冷え性などを引き起こします。

立冬に入ったこの時期から腎のケアをはじめ、冬を温かく過ごしましょう。

## 温かな暮らし

不足する原因としては、先天的な体質もありますが、慢性病による体力や免疫力の低下、過労、ストレス、加齢などが挙げられます。

腎は寒さを嫌います。温めていきましょう。

### 【腎の状態をチェック】

- 歯が弱い
- 虫歯になりやすい
- 髪が細くて弱い
- 白髪、抜け毛が多い
- 顔が黒ずんでいる
- 膝や腰が辛い
- 疲れやすい
- 耳鳴り、難聴である

### \*オススメの食べ物

腎を養生する食材は、黒胡麻・黒豆・ひじき・昆布・わかめ・ごぼう・栗・胡桃など。

黒っぽいものとイメージすると覚えやすいかもしだせんね。

- 手足のほてり
- 顔や頭部がのぼせる
- 呼吸が浅い
- 冷え症である
- 排尿回数が多い
- むくみやすい

あとは、カラダを温めてくれる食材として、生姜・ネギ・玉ねぎ・にんにく・薑・胡椒・山椒・唐辛子など、辛味の食材をかけたり、ま

せたりするのもおすすめです。個人的に重宝するのが味噌汁。

根菜類などザザッと放りこんで、葱や香辛料をパッと入れて。美味しいく楽しく養生しましょう。

### \*陽氣を高める 養生法

○散歩など軽い運動をすることにより、陽氣が高まり、血行もよくなります。

○生ものや冷えるものは控え、温性の食べ物を摂りましょう。

○お風呂にしつかり浸かりましょう。

働きすぎたり、心労が重なったり、寒さに陽氣を奪われたりしすぎると、腎が傷つき、春に体調を崩す原因にもなります。

冬の養生は「養腎防寒」

腎を養い、寒さを防ぎ、無駄に陽氣を漏らすことなく、穏やかに過ごしていきましょう。

普段私たちは「氣」という言葉をたくさん使っています。

氣というものが充実していると元氣だし、氣が不足してしまうと、やる気がでない。

氣を遣い過ぎると、氣は減るし、氣を張り過ぎると、疲れてしまう。

そんな目には見えないけど、普段からなんとなく感じている氣の存在。

病は氣から。

ツボや経絡を使って氣の巡りを整え、未病を癒すのが、中国传统手技療法の推拿です。

### ◎推拿豆知識

「推拿と氣」

今節の一押し  
【命門】(めいもん)  
兩腎の間にあるためこのツボは命の門と言われ  
養生強壮の常用穴としてお灸などでもよく使われます。  
ここにカイロを貼るのもオススメです。

