

★ 小暑について

梅雨も明けてくる時期で、小暑→大暑へと暑さが増してきます。小暑から立秋までの期間が暑中見舞いでおなじみの「暑中」になります。京都も祇園祭りがはじまり、いよいよ夏本番って感じですね。夏の養生のポイントは「熱」とうまく付き合うことです。それとともに氣をつけたいのが「湿」。日本の夏、特に京都の夏は湿氣が多い土地柄です。今回はこの湿とカラダの関係について学んでいきたいと思います。
湿とうまく付き合い、夏バテ予防にお役立てください〜。

二十四節氣 イタキモチイじゃなく、
テーマを 笑うくらいイタくて、
テキストに 語る 怒るくらいイタくて・・・
それくらいが本当はイイ。

むくみや湿を追い出すには「足裏療法」が一番でしょーな。

- ①まず自分の足を見てみよう
プヨプヨ、白い、なんか太いな〜〜
はれてるっぽい、くつ下のアトがとれない・・・
- ②とにかく足全体をグリグリゴリゴリもんでみよう
ちゃんともめていれば一回でも軽くなり、見た目にもスッキリとし、排泄などですぐにわかるくらい実感できます。
- ③白湯をゴクゴクのもう（終わり）
夏に向けて足も細くなるし、夏バテもしないし、暑くてもよく眠れるし一石二鳥以上である。
足裏信奉者でした。
by★ミキオリエ

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「湿とカラダの関係について」
日時	小暑編 7月14日（月）
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~（各1枠）
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

今節のテーマ

湿
と
カ
ラ
ダ
の
関
係
に
つ
い
て

自然と添って暮らすこと

ゆらね的養生二十四節氣

二十四の十一
2014. 7. 7.

小暑

【発行】
推拿とレイキ ゆらね
〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井
伊賀西町40 シコービル3階東
（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分）
tel 075-621-7611（不定休）
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★ 五色の短冊

7月7日は七夕 学業や手習い事が上手くなりますように・・・との願いを込めて、短冊に文字をしたため笹にくくりつけます。
五色の短冊〜♪と歌われるこの五色 これは陰陽五行の色のことです。五色：緑・赤・黄・白・黒（紫）陰陽五行とは宇宙の全てを事象を5つに分類したものです。この五色は、宇宙そのものを表しその宇宙（天）に向かって願いを書き上達を願いました。僕はもちろん推拿とレイキの上達を願います☆彡

今
節
の
イ
チ
オ
シ
！

【陰陵泉 いんりょうせん】

水分代謝を高めてくれて、
湿を追い出してくれます。
脚のむくみや膝痛などにも効果的です。



この時期、
クーラーの効いた部屋で
じっと椅子に座っていると
カラダが冷えたり足がむくんだり
そんな経験ありませんか？
そんなとき陰陵泉はおススメです。
きっと、痛いはず。
心地いい力加減で
じわ〜と押してあげましょう。

ゆらねの主な予定

- 7/14（月）養生プチ講座小暑編「湿とカラダの関係について」 @ゆらね
- 7/21（月祝）グロリア夏店 @ゆらね
- 8/10（日）ありのままってええんやね〜フェス @寄す処
- 8/16（土）夏のゆらパー @ゆらね
- 8/27（水）旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡
- 9/23（火祝）秋分にメディスンホイールを巡る旅 @ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 脾胃は湿が苦手

湿が溜まる原因のひとつは、環境。梅雨の時期はどうしても湿気が多くなります。

その湿気をしっかり含んだ気候に対し、一番ダメージを負うのが脾胃。

脾胃というのはカンタンに言えば消化器系です。

脾胃は食べたモノを、カラダにとって必要なエネルギーに変換する場所です。

そのため脾胃が弱ってしまうと、元気がでません。甘いものはすぐにエネルギーになってくれるので、

脾胃が弱っているときにすぐ欲したり、食べ過ぎてしまったりします。

結果、更に脾胃を傷つけることに。適量、、、氣をつけたいですね。

～湿が溜まると出る主な症状～

カラダがどうもすっきりしない、重だるい・下痢・むくみ・関節痛・食欲不振・オリモノが多い・鼻水・痰・目やに など

～チェック方法～

舌を出して見て確認してみてください。該当するようであれば、湿が溜まっている可能性があります。

- 1、舌が分厚く、全体的に大きく膨らんでいないか？
- 2、舌の側面に歯形がついていないか？

あなたの状態はいかがですか？

★ 食事の摂り方など

湿が溜まるもうひとつの原因は食事。冷たいもの、生もの、水分、甘いものを摂り過ぎは避けたい・・・

暑くなってくると、ついつい欲してしまうものばかりですね（苦笑）

ちょっと生食せず温めたり、辛いものを少し足して発汗を促したり、利尿作用のある食べ物をうまく摂りながらカラダのバランスをとっていきましょう。

～利尿作用のある食べ物～

ソラマメ・エンドウ豆・納豆・小豆・緑豆・黒豆などの豆類や

スイカ・きゅうり・トマト・冬瓜・ゴーヤなどの瓜系など

後は、やはり汗をかくこと。

- ・まずは汗をかくことを必要以上に嫌がらない。
- ・適度にカラダを動かして汗をかく（やりすぎ、熱中症に氣をつけて～！）
- ・お風呂（湯船）に浸かるのもオススメです。

最近は冷房の効きすぎるところも多いので、冷え性の方などはよいかと。いい汗かいて、いきましょ～♪

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでのおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！

@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて

スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行人。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

養生プチ講座はスイナ施術を担当してます。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 7/7 28 8/4 25 ...

☆7/21（祝）グロリア夏店@ゆらね open しま～す♪

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

こんちきちん♪

さあ今年も心躍る季節がやってきました。

祇園祭がはじまりましたね。

今年は、後祭で大船鉾が150年ぶりに巡行するというので

実は、ひそかにとても楽しみにしています。

さて、7月になると、わたしは読みたくなる本がいくつかあります。

森見登美彦氏の「宵山万華鏡」やら万城目氏の「鴨川ホルモー」やら。

そして、飲みたくなるもの「電氣ブラン」♪

ん～なんでしょう。この感じ。

ぷしゅっとして グビツとって ぶは～っしたい！

京都の夏を、洛中洛外、縦横無尽にエンジョイしましょ(^.^)/~~~~

ニシムラ

