

★ **秋分について** 【陰】と【陽】のバランスがとれていると穏やかであるというのが陰陽思想の考え方です。この秋分とは昼（陽）と夜（陰）の長さが同じになることから気候的にも過ごしやすく、キモチのいい日が続きます。この状態とイメージしながらカラダの中にある自然も陰と陽を整えていこうとするのが推拿であり、中医学です。さて今回のテーマですが「目指せ、快便」ということでお通じについて考えていこうと思います。カラダが陰や陽に傾きすぎること「便秘」や「下痢」になります。今回はお悩みとして特に多い「便秘」についてみていきます。中医学では「大便難」とも言ったりします。イメージしやすいですね（笑）推拿でも便秘解消には施術とともに食事や運動など生活習慣の見直しがポイントになってきます。目指せ、快便！！

今節のテーマ

目指せ、快便！

\*\*\* 自然に添って暮らすこと \*\*\*

ゆるね的養生二十四節氣

二十四節氣  
テーマを  
テキストに  
語る

快便がテーマということで、「足裏」といきたいとありますが、それも芸ない気がするんで・・・んーと・・・

「星座が(星が)身体の各部位を司っている」という考え方があります。

腸は乙女座

乙女座の皆さんがどうかと

単純に決めることはできませんし

今は乙女座の季節・・・と書きかけたところで

秋分からは天秤座の季節に・・・汗

まとまりがないですね、今回は。。

でも、星座と身体が関連しているなんて

面白いと思いませんか。

まあ占星術にはそんな分野もあるんだよ～という

ちょっとした紹介でした～

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	「目指せ、快便！」
日時	秋分 編 9月30日 (火)
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>

二十四の十六  
2014. 9. 23.

秋分

【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>

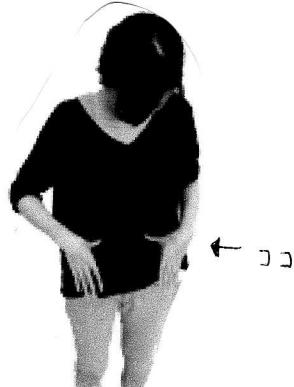
★ **適度に潤いを**

カラダに潤いがなくなると、便はスムーズに出ることが出来ず便秘の原因となってしまいます。潤いがなくなる原因として夏は汗をたくさんかくため、潤いがなくなり便秘がちになります。秋は乾燥の季節なので、潤いが不足しがちになり便秘となります。潤してくれる食材にバナナやヨーグルトといった便秘におなじみの食べ物がありますがカラダを冷やしすぎることもありますので冷え性の方はごぼう・さつまいも・りんご・はちみつなんかもおススメです。答え合わせは自分のカラダで。対話しながら選んでいきましょう。

今節のイチオシ！

【 **天枢 てんすう** 】

おへそより指3本分外にあります。  
便秘でも下痢でもOKなツボです。



おへそがぐるぐる  
動き出しますよ～！

★ **オススメはサイクリング**

便秘の方にとって適度な運動をすることは、  
快便のための大切な要素。  
中でも僕がオススメするのはサイクリング！  
ペダルを漕ぐという動作が、骨盤神経を積極的に刺激することに繋がって排便を即してくれます。  
自転車で風をきって走る爽快感は  
ストレス解消にもなりますし、情緒の安定をもたらしてもくれます。  
適度な運動と穏やかな心で、快便を目指しましょう！

チリンチリーン！

ゆるねの主な予定

- 9/23 (火) 秋分の日にメディスンホイールを巡る旅 @ゆるね
- 9/30 (火) 養生プチ講座秋分編「目指せ、快便！」 @ゆるね
- 10/1 (水) erioの座談会 @Tさん宅
- 10/4 (土) 太極拳同好会 @ゆるね界限
- 10/29 (水) 旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

## ★ あなたは虚秘？実秘？

中医学では便秘の状態を大きく「虚秘」と「実秘」に分けることができます。

虚秘とは、

- ① 便を送る氣（エネルギー）が不足したり
- ② 腸に潤いが不足することで便秘になる症状です。

また実秘とは、

- ③ 食べ過ぎ呑み過ぎや
- ④ ストレスや運動不足が原因となって起こる便秘です。

### 【対処法】

- ① まずは体力を補うことから始めましょう
- ② カラダが潤う食材を摂ってみましょう
- ③ 脂っこいもの、辛いもの、を減らしてみましょう
- ④ カラダやココロをゆるめましょう

それぞれ自分の生活習慣を振り返りながら

自分がどのタイプかを見極めそれに合った対応を心がけることが、

快便への道への第一歩。できることから始めてみましょう♪

## ★ 牡丹餅と御萩

お彼岸とは春分・秋分を中日とした前後3日間の時期のことを指し、

自然に対する感謝や祈りがご先祖様に感謝する行事として多くの方に親しまれています。

その時に出てくるお供えといえば「ぼたもち?」「おはぎ?」

秋分の日にお供えするのは「御萩（おはぎ）」春分の日は「牡丹餅（ぼたもち）」

厳密に分けると、小豆は秋に収穫されるのでとれたてが使える秋は、皮ごと使った粒あんに（御萩）、

冬を越した春は、かたくなった皮を取ってこしあんに（牡丹餅）して使ったそうな。

同じ食べ物なのに季節によって呼び名が変わったり収穫の時期で粒の形を変えたり。

時が感じられるって趣があってステキなことですね。

- \* もち米は、胃腸の消化吸収力を高めてくれたり（補中益氣）  
胃腸をあたため下痢を止めてくれる（温中止痢）効果がありま〜す。

### 【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。

みなさんで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

推拿・レイキ・食養・睡眠・お風呂・エンジョイ養生！

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@自宅 よろしくどうぞ。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00~22:00 (LO21:00)

9/29 10/6 20 27 ...

twitter @mimiosumaseva

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

mail [mu-ran193@hotmail.co.jp](mailto:mu-ran193@hotmail.co.jp)

### 【編集後記】

先日知人にグルメマラソンに出ない？と誘われました。

主催者の「走りながら美味しいグルメを堪能してください！」

というキャッチコピーには1ミリも心が揺れ動きませんでした。

興味あるっ！というユニークな方いらっしゃいましたらゆらねまで。

三木

最近、秋の味覚を楽しんでいます。

200度のオープンで45分+余熱で、美味しいやきいも完成。

じゃがいももおススメですよ〜。

七輪でサンマも焼きました。

さあ、次はなにしましょう。食欲の秋、まっしぐら！！

ニシムラ