

★ 大雪について

小雪から大雪へ。いよいよ冬が本番を迎えようとしてきます。京都市内ではあまりないでしょうが、積雪のある地域では雪かきなんかも大変な肉体労働かと。また年の瀬も迫り、師走という名のようにパタパタと走り回ったり大掃除なんかで重いものを持ちたりと冷えも相まって足腰が辛く感じる方も多いのではないのでしょうか？

ということで今回のゆらね的養生二十四節気のテーマは「足腰を大切に」。

酷くなる前に、無理せず、早めのケアを。どうぞご自愛ください。

二十四節気テーマを テキトーに語る ☆◇

今回のテーマで見ると、
第2チャクラとふくらはぎは重要点ですね。
なので、私は「股割り（又は開脚）」をオススメ☆
家事の合間に・・・
仕事の休憩に・・・
読書やTVを観ながら・・・
私も今、これを書きながら開脚運動をしています（笑）
イタイから全くしない、
よりは、出切る範囲から動かす事で、
人間の身体は動くようになっていきます。
肚据えて冬を過ごしましょう～～～☆

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	「 足腰を大切に 」
日時	大雪 編 12月 15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

足腰を大切に

*** 自然に添って暮らす ***

ゆらね的養生二十四節気

大雪

二十四の二十一
2014. 12. 7.

【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>

★ 腎と足腰の関係

中医学で冬に養生したい「腎」が骨を司っています。

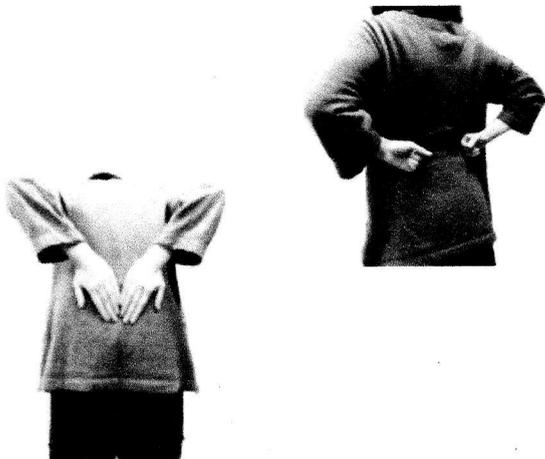
腎のエネルギーが充実していると、骨は頑健ですが不足すると、だるくて痛くなったり、ぐらつき、萎えるといった状態になります。

腎は生命エネルギーを蔵す場所。足腰がしっかりしているということが、生命エネルギーのパロメーターにもなりますし、また足腰を養生することが若々しさを保つ秘訣にもなります。ということで、簡単な腎の養生法は「歩く」オススメです。無理のない範囲でどうぞ。

★ 今節のイチオシ！

【 腎愈 じんゆ 】

腰痛以外に、生殖器系、婦人科系、冷え症などにもよく使います。
押しにくかったら、擦るのでもOK～！



★ ゆらねの主な予定

- 12/10（水） 出張数秘術講座 @花足場（福井市）
- 12/15（月） 養生プチ講座 大雪編「足腰を大切に」 @ゆらね
- 12/20（土） 推拿&レイキ勉強会→ゆらパー @ゆらね
- 12/28（日） ありのままフェス（仮）@寄す処（京都・五条）
- 1/10（土） 太極拳同好会 @ゆらね界隈
- 1/30（土） 暦とカラダのお話し会 @まんまカフェ虹夢（京田辺市）
- 2/ 5（木） 暦とカラダのお話し会 @綴喜郡

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 整骨院の先生に聞いてみよう！

今回のテーマは「足腰を大切に」ということで、

鞠小路鍼灸整骨院院長の栗山先生に原稿書いていただきました。どうぞお読みください。

↓ ↓

寒くなると体温を保つために、筋肉が収縮し、毛穴を閉じ熱を逃がさないようにします。

また、人間の生命の中心になるもの(内蔵等)は体幹にあり、血管も体の方が太く、中心から離れるほど細くなるため、末端にある手足の先になるほど冷えやすくなります。

特に下肢は、心臓より下にあるので、重力により足に血が行きやすいのですが、

心臓に戻るためには上に上がらなければならないため下に溜まりやすく、

むくみやすくなり、下に溜まっているので心臓からの血も流れにくくなります。

そのため、血が運んでくれている栄養や熱が運ばれにくくなり、こむら返りや足の冷えが出やすくなります。

それを解消するために、第二の心臓とも言われるふくらはぎの運動が大事になってきます。

散歩をしたり、爪先をあげる、踵をあげるの動作を繰り返す(座位でも立位でもかまいません)

などの動作でふくらはぎが使われ、心臓へ血を戻してくれるポンプになってくれます。

お風呂に浸かりながらふくらはぎを下から上に擦ってあげるのもいいですよ。

腰は衣服の切れ目になり冷えやすくなるので、カイロや腹巻などで冷えないようカバーし、

前後屈や捻るなどのストレッチや腹筋・背筋のトレーニングを自分で出来る範囲ですることをお勧めします。

腹筋と背筋のバランスが悪くなると、腰の痛みが出やすくなるので、仰向けで腰を下に押し付ける様にお腹に力を入れる、それが出来れば、

おへそを見るぐらいまで体を起こす程度の腹筋運動をしてみてください。決して無理だけはしないでください。

【鞠小路鍼灸整骨院】

〒606-8202 京都府京都市左京区田中大堰町 212

(京阪本線出町柳駅 5 番出口 徒歩 7 分)

TEL : 075-746-6234 / 保険治療対応可能

★ ○○し過ぎないように

中医学では「五労」といって、○○し過ぎてはいけないというのがあります。

歩き過ぎは「筋」を病み、目を酷使すると「血」を病み、座りっぱなしは「肉」を病み、横になってばかりいると「氣」を病みます。

そして立ちっぱなしは「骨」を病む、つまり結果「腎」を傷つけることに繋がります。

ということで、推拿的な冬の養生法は、隙を見つけては横になってゴロゴロする！！これを口実にこの冬はゴロゴロしよう～ww

しかし、ゴロゴロし過ぎると「氣」を病むことにも。やっぱりバランスなんですよ、バ・ラ・ン・ス☆

【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・ごはん・珈琲・睡眠・お風呂(*'▽`*)

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@綴喜郡 やってます。

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~L.O.21:00

12/8 22 1/5 ...

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日福島でのりんごもぎの後、日光東照宮に立ち寄りました。

帰京の時間も、チャチャッと観て帰るつもりだったのですが

思っていた以上(失礼な話ですが)に見所満載。一見の価値あります。

日光、結構でございました◎

三木

先日、ずっと気になっていた西陣のドラートさんに行ってきました。

以前とある喫茶店で珈琲を注文した時、お砂糖の代わりにここの蜂蜜がでてきました。

小さなスプーンでちょこっと舐めると、口いっぱい濃厚な風味が広がって

甘くて幸せなひとときを味わったのを覚えています。

細い路地の奥にある小さな空間。

期待以上に素敵すぎて贈りもの用と、さらに自分用にこげ茶色の栗の蜂蜜を選びました。

ハチが一生のうちに採取してくる量はたったスプーン一杯だそう。

そのスプーン一杯を、時々大事に舐めています。ほっこり。冬ごもりプーさんです。

ニシムラ