

★ 小寒について

新暦的には明けましておめでとうございます、ですね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、小寒ということで。いわゆる寒の入りです。ここから節分までの期間を「寒の内」と言って今まで以上に寒さが厳しくなっていきます。しっかり防寒していきましょう。新しい年を迎え、またひとつ年齢を重ねることとなりますが、願わくはいつまでも若々しく過ごしたいものですね。冬に養生したい「腎」は老化と関連の深い臓腑です。つまり冬の養生は若々しさを保つ上でとても大切になります。ということで、今回の養生二十四節気テーマは「ゆるやかにエイジング」です。【老】は東洋における永遠の美。エイジングをアンチすることなく、楽しく養生しながらステキに年を重ねていきましょう〜♪

二十四節気テーマを
テキストに語る ☆シ

あけました★おめでとさんです。
数秘術を愛する私としましては、
旧暦の新聞であろうがグレゴリオ暦で（笑）

2015年は単数換算すると「8」という数字が出ます。
8はパワフル・エネルギーな数
良きにつけ悪しきにつけ、
活力に満ちた流れになりそうです。

さてさて、そのでっかい波に乗るならば・・・
舵をとるか、頑丈な船に乗るか。ですね。
波を味方につけていきましょう☆

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	「ゆるやかにエイジング」
日時	小寒編 1月13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>

今節のテーマ

ゆるやかにエイジング

★ 自然に添って暮らすこと ★

ゆるねの養生二十四節気

小寒

二十四の二十三

2015.1.6.

【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>

★ 髪は血余

若さの象徴は、黒々とした艶とハリのある髪！なんて方もいらっしゃるのでは？中医学で髪は「血余」と呼ばれ血が充実していることで、髪に栄養が届けられると考えます。そのため血の不足すると白髪や抜け毛といった症状に。その血は腎精と互いに養いあう間柄なので腎のエネルギーの充実が血の充実とも関係します。よく髪の毛のためにワカメや昆布などといった食材を耳にしますが中医学的にはそういった海藻類は補腎の食材です。髪の毛でお悩みの方は食べもの・生活習慣・洗髪の仕方などと共に腎のケアもぜひ～

★ 今節のイチオシ！

【太谿 たいけい】

内くるぶしとアキレス腱のあいだんとこです。
擦るのでもOK ☆婦人病の常用穴でもありますよ。



擦るのもめんどくさかったら
足湯で（笑）

★ 健やかなる骨に 成長発育を司る臓腑「腎」

この腎のエネルギーが充実していれば骨も丈夫でいれますが、不足してくると骨粗しょう症や関節のぐらつき、変形性の関節症などの原因になることも。骨を丈夫にするにはカルシウムを摂りましょう！なんてよく言いますがカルシウムを補い、かつ腎のエネルギーも補うという観点からみるとオススメは豆腐、高野豆腐、納豆といった大豆製品です。豆の形は腎の形に似てますもんね。イメージで覚えておきましょう！後は骨に適度な負荷をかけることも、骨を強くする上では大切なことなので歩くこともオススメです。歩くことで腎の養生にも繋がります。

くれぐれも無理のない範囲で～

★ ゆらねの主な予定

1/10（土） 太極拳同好会 @ゆらね界隈

1/13（火） 養生プチ講座 小寒編「ゆるやかにエイジング」@ゆらね

1/31（土） 暦とカラダのお話し会 @まんまカフェ虹夢（京田辺市）

2/4（水） 暦とカラダのお話し会 @奈良

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>

★ 歯のケアの仕方を教えてもらおう～♪

中医学では「歯は骨余」といって歯もまた骨と同様に腎が滋養しています。

ということで今回は歯のことやケアの仕方などを元歯科技工士のsioさんに教えていただきます。

↓ ↓

歯とアンチエイジングはとても密接に関わっています。

食べ物をよく咬むことで唾液が出て、消化が助けられたりするだけでなく唾液による自浄作用で虫歯になりにくくなります。

また、歯の下にある土台の骨となる歯槽骨にも刺激がゆき、土台をしっかり保とうと骨が強くなろうとします。

(食いしばりや歯軋りのような咬み過ぎは歯や歯槽骨に負担が掛かっているので注意です。)

歯槽骨が虫歯が進行しすぎたり、歯周病で溶けてしまうと

歯がぐらついてうまく咬めなくなってやがて抜けてしまいます。

例えば歯がなくなるとうまく食べられませんし、やわらかいものなどしか食べられなくなります。

発音がしにくくなって喋るのも困難になります。

(喋れないとコミュニケーションが取りにくくなって脳も衰えてきます)

顔の筋肉もあまり使われなくなって頬が落ちたように見えます。

歯肉がやせると歯と歯の隙間が出来たり、見た目が老けて見えてしまいます。

だからと言ってちゃんと歯を磨かなくては！と強い力で磨くと

歯肉を傷つけて痩せてしまいますので軽い力で小刻みに歯ブラシを動かして

歯と歯肉の間をマッサージするように優しく磨くと良いです。

歯ブラシの選び方や歯のお手入れの方法を歯医者さんに相談してみましょう。

歯医者さんで定期健診を受けたり衛生士さんに歯の掃除をしてもらったり

磨けていないところをチェックしてもらうことなどが歯の健康を守ることに繋がります。

放っておくほど重症化してしまうので注意したいところです。

ベテランの歯科技工士さんでも元々の歯を再現するのはとても難しいことです。

自分の歯ほど尊いものは無いのではと思うくらい自分の歯で咬めるって素晴らしいことなんです！

長く自分の歯にお世話になるためにも歯や口の健康にたまには気をつけてみてはいかがでしょうか。



文：sio

元歯科技工士、歯科助手。

現在は推拿、レイキ、サンキャッチャー、オルゴナイト作りなどをやっています。

ardoise1@gmail.com

【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。

みなさんで楽し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 をやっています。

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

1/19 2/2 9 ...

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

明けましておめでとうございます。

毎年年始には今年の一字づつのを考えてます。2014年は「地」でした。

さて、今年は何にしましょうかね？

それと今年やりたいことのひとつに、この養生二十四節氣を

一冊の読み物として編纂したいなあ、と思ってます。がんばります。

今年も養生のある暮らしを。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

三木

新年明けましておめでとうございます。

私にとって昨年は「新」な1年でした。このゆらね新聞もその一つです。

今まで誰もやったことのないオモチロイモノを三木先生と一緒にやってみました。

遂に次号でラストとなりましたが、引き続きご愛読よろしくお願いいたします。

2015年、皆さまが健康で元気で明るい毎日になりますように☆

今年もよろしくお願いいたします。

ニシムラ