

旧暦

旧暦は、新月からはじまり
日が進むごとに
月は満ち、欠けていきます。

このカレンダーの曲線は
その満ち欠けの様子を表しています。

月のリズムを知ることは
心身を整える上でとても便利です。

旬のお野菜

清め、冷まし、補い、蓄える

旬のお野菜を意識することで
その時季のカラダの様子が
よくなるようになります。

旬を少し意識するだけで
自然はより身近なものとなります。

推拿の整体観

三才、五行、七情など
推拿は西洋医学とは
また違ったアプローチで
カラダを観ていきます。

今年は「数と推拿」ということで
各月の数字とその数字に関わる
推拿の整体観を綴りました。

一年を巡る中で
なんとなく推拿の考え方が
伝わればうれしいです。

1	七月 3水
2	4木
3	5金
4	6土
5	7日 小暑
6	8月
7	9火
8	10水
9	11木
10	12金
11	13土
12	14日
13	15月 海の日
14	16火
15	17水 満月
16	18木
17	19金
18	20土 夏の土用入り
19	21日
20	22月
21	23火 大暑
22	24水
23	25木
24	26金
25	27土
26	28日
27	29月
28	30火
29	31水 夏越の祓

水無月
旧暦

旬のお野菜
きゅうり
ゴーヤ
スイカ
桃

21 暑さが本格化
22
23
24
25
26
27
28
29 半年の疲れを抜きましょう

大暑のツボ

「元気の源所」といわれるツボで
おへそから指四本分
下にあります。

関元

疲れた時は横になって
手を置いたり
さすったりして
体方の回復に努めましょう



大暑の養生

夏は土用、そして夏越の祓と
半年の疲れをケアする節目につき、
枯れた氣（疲れ）は
抜いて、補いましょう。
オススメは坐敷
時間や場所がなくても
目を閉じるだけでもオケ！

六淫

りくゐん

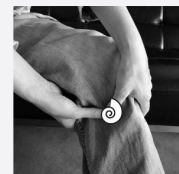
自然界には「風・寒・暑・湿・燥・火」と六つの氣があり
それらが原因でカラダに不調をきたします。
推拿では「六淫（りくゐん）」といえます。
夏の主氣は、暑と湿。
暑さを冷ましつゝ、余分な水分を排出していくことが
養生のポイントとなります。
そうは言っても昨今の暑さは厳しい
運動もして、食事にも氣を運んで、
それでもだるい、しんどい時は、どうするか？
それは、あきらめる。休む。
なんでも乗り越えようとか、克服しようとか思わない。
大自然には敵わない。逆らわない。休む。
それが僕の思う「自然に添って、養生する暮らし」です。

小暑のツボ

スネの内側を
膝に向かって上り
突き当たったところに
あるツボ

陰陵泉

水分代謝を高めて
れ湿の邪を
追い出してくれます。
脚のむくみケアの他
腰痛や膝痛などに◎



小暑の養生

白湯を飲む
暑さが増すにつれ
冷たいもの摂りに
そんな夏にこそ、白湯
起きた時、寝る前、すずすず
脾胃が潤い、むくみの解消にも。

二十四節氣

氣候のゆるやかな変化を表した
二十四節氣の言葉の意を知ることで
自然のサイクルや流れがよくわかり
養生の助けとなります。

土用のこと

年四回（春夏秋冬）ある土用は
脾胃のメンテナンス期間

この節目を上手く利用すると
大きく心身を崩すことなく
穏やかに過ごせるようになります。

二十四のツボ

いつでもどこでも
押せるツボは
とても便利な養生アイテム。

このカレンダーでは
その時季にオススメのツボを
ピックアップしています。

カラダの声に耳を澄ませながら
自身のペースで
お役立てください。