

# ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと



【発行】推拿とレイキゆらね  
京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40  
☎ 075・621・7611

## 茅巻き

穀雨初候 葎始生  
（あしはじめて  
しょうず）

葎（葎）とは  
イネ科の一種で  
その総称は「茅」

現在では  
笹を用いることも多い  
粽（ちまき）ですが

ちまきの名の通り  
古来は「茅（ち）」で  
巻かれていたそう。

疫病退散を願う神事  
祇園祭においても  
おなじみのちまき。

餅の効能といえば  
補中益氣

疫病には、  
脾胃を調え  
氣を充実させよ、と

時を超え、教えて  
くれているのかな。

（三）

## 直訳すれば五月の女王【新じゃが】

く血と巡る十三ヶ月（その四）

春キャベツ、春こぼろ、新たまねぎ、  
柔らかく瑞々しい、まさに旬を感じ  
させてくれますね。

そしてこの時期といえば、新じゃが。

先日お会いした北海道の方が  
「もうすぐ新じゃがのシーズン。  
ふかすだけでほんとに美味しいんで、  
北海道の新じゃが、  
ぜひぜひ食へてください！」って。

もう聞いているだけで、  
美味しさが伝わってきて・・・

じゃがいもは、胃腸を調え、  
氣を養ってくれる食材なので、  
疲れやすい、やる氣がでない、  
食欲不振など、  
氣が不足してる時には重宝します。

また水分調整や便通の促進にも  
一役買ってくれるので、  
むくみや便秘といった諸症状にも  
オススメ。

新じゃがは、やっぱり皮ごとガブッ！  
ああ、たまらん。。。

## 血とめまい

この時期によく耳にする  
症状のひとつが「めまい」

推拿では「めまい」といっ  
ても、体質によって  
アプローチの仕方は変わ  
ります。

めまい以外に  
頭痛、耳鳴り、目の充  
血、ほてり、イライラ、  
不眠といった症状があれ  
ば、陰が足りてなくて、  
陽が上昇している状態と  
考え、

旬のお野菜でいえば、  
アスパラガスやトマトとい  
った食材を

また、疲れやすい、  
やる氣がでない、手足  
がだるい、食欲がない  
といった感じであれば

氣が不足して、血が  
巡っていないが故に起って  
いるめまいだと考え、

（下段へ・・・）

そら豆、いんげん、  
じゃがいもといった食材で  
氣を補充し、血を巡ら  
せるようにします。

また、余分な水分の停滞  
が一因となることもあり  
ますので、そんな時にも  
そら豆、いんげん、  
じゃがいもたちは、活躍  
してくれます。

また、血の充実には  
睡眠もとても重要。

早めの就寝を心掛け  
血を養っていききたいですね。

## めまいには「太衝」



足の甲側で

親指と人指し指の間  
突き当りにあります。

めまい以外にも

頭痛、目赤、月経不順  
などにもよく使います。

## ゆらねの主な予定

只今ゆらねは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
スクール及び施術を自粛させて頂いております。

再開のメドがつかましたら、またweb等でご連絡させて  
頂きます。ご了承のほど、お願い申し上げます。  
詳しくは <https://www.yurane-seitai.com/>

## ゆらね LINE スタンプ、登場

LINE STORES で  
只今販売中  
（8個入り 120円）

よろしくお願ひします  
スタンプ ID 15779201



## こころのお手伝い vol3

春は寒暖の差が大きいという事も、この時期に体調を崩す要因でもあります。寒さが苦手な腎のためにも、体の冷えに注意したいと思っています。腎を整えるということは「適切な恐怖心を持つ」ということにも繋がります。

今回の新型コロナについても似たようなことが言えますが、適切な恐怖心を持つことは、危機管理能力を高めることに繋がるかもしれません。恐怖という感情無しに生活するよりは、適度に危機感を持っている方が予防にも役立つでしょう。と、ここまで考えたところで「ああ、これはリフレイミングやなあ」と気づきました。

心理カウンセリング用語のリフレイミングは、物の見方、枠組みを変えてみるという意味です。例えば「コップに水が半分入っている」という状態があるとします。その場合「コップの水が半分しか残っていない」と「コップの水が半分も残っている」という考え方では、こころへの影響も異なり、それに伴い行動も変化します。

冒頭に書いた「適切な恐怖心」はわたしの周辺のリフレイミングでは久々のヒットです。なんだか「怖がりでもいいやんか」と感じられます。無理矢理プラス思考になったりするのも変だし、相手のこころに響かないリフレイミングは意味がないし……。

リフレイミングといえ、心理カウンセリングで用いられる技法ですが、養生や暦のお話しもリフレイミングで考えてみると楽しくなってきます。例えば「養生＝禁欲的で窮屈な物」だと捉える場合と「生活を見つめ直したり、変化させるきっかけ」という考えの違いでは心身への影響も違ってくるのではないのでしょうか。

これまで、リフレイミングは難しいと感じていました。でも、東洋医学や心理学だけでなく、どう捉えて理解を深めるか？ということ深く考えること。学びとはそもそもそういうものだったな、と何か一つ気づきを得た気がします。(KS)

自粛が続く。1ヶ月以上、家人以外と会わない日々。仕事がただヒマで休みなのと、自ら休み決めて何処にも行かず誰とも会わずでは、キブンは違う。出来るだけ楽しく在ろうと思っていてもストレスは音もなく忍び寄り、感情の揺れも実感しまくった。どうやってマイペースを保つか…うちの場合。日中とりあえず別々の部屋で過ごす。たまには弁当を作って家人の部屋に配達し、それぞれ好きな時間に食べる。お互いのやりたいことをやりたいようにする(干渉しない)。散歩。手抜きとか休むことを取り入れる。レイキ(←これは毎日いつでも)。家族構成や環境や仕事内容によってそれぞれの日常があると思うけれど、言葉を選ばないでいいなら、ジコチューで過ごしてほしいと思う。みんな先ずは自分が笑っていられるようになってほしい。やるべきこと一生懸命やってもイライラしているとイミないのは体験済みです。とりあえず私は出来る事探しつつも～大好きなお酒とゆるゆる過ごしながら皆とまた笑って会える日を毎日のように夢想しております★笑 ERIO

今朝は STYLE COFFEE の Honduras を飲みました！

4月8日満月。メダカがスイスイ泳いでいます。赤や黄色のチューリップが咲いています。小手毬が蕾をつけました。とちおとめもほんのり色づきはじめています。桃太郎トマトを植えてみました。

自然は春爛漫なのに、コロナで世の中大変な状況になってしまいましたね。

春の陽気とは裏腹、感染しないように移さないようにと気持ちが張りつめています。本当ならこころもからだもふんわりゆるめてどこへでもでかけたい季節なのに…辛いですね。

それにしても、挙げ句の果てにマスク2枚ってどんな発想…？

今年もまた台風などで避難しないといけなくなったときはどうなるんやろう…

自分の身は自分で守らなければならなくなった今、本気で色々これからのこと考えとこと思っています。買い占めるなというけれど必需品はある程度ストックしておくつもりです。

スイナは野外で風に吹かれながらならできるかもしれません。しばらく週末は家に居て古い壁を塗り直す予定です。

甘い桃太郎が成りますように。今年もメダカの赤ちゃんがいっぱい生まれますように。明日も美味しい珈琲が飲めますように。穏やかな一日でありますように。(mu)

## ゆらね養生雑記 寄稿者

三木哲哉 ゆらね推拿担当。陰陽五行の自然観を学びながら、整体や養生のことをお伝えしています。

出張施術・講座などお気軽にお声掛けください。tetsuya.miki@yurane-seitai.com

ERIO レイキと占い、足裏とアート

mu-ran 楽しみながら、育児、推拿、レイキ、コーヒー、外国語を頑張ります。twitter @mimiosumaseva

KS 心理学、脳科学を3。季節感、五感を楽しむ事を7と学びを生活に生かして、中庸なわたし。でありたいと思っています。