

神無月

旧曆

旬のお野菜

ごぼう
にんじん
れんこん
りんご

1		15日
2	亥の月 亥の日、こたつ開きの日	十一月 16月 亥の日
3		17火
4		18水
5		19木
6		20金
7		21土
8	雪の便りがちらほら	22日 小雪
9		23月 勤労感謝の日
10	出雲に神さま、大集合	24火 神迎祭
11		25水
12		26木
13		27金
14		28土
15		29日
16		30月 満月
17		1火
18		2水
19		3木
20		4金
21		5土
22		6日
23	いよいよ景色も冬の装い	7月 大雪
24		8火
25		9水
26		10木
27		11金
28		12土
29		13日
30		14月

小雪のツボ

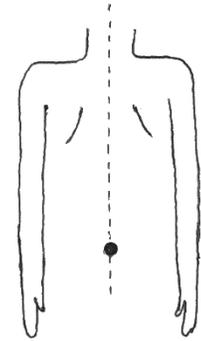
命門

めいもん

「命の門」の名の通り
全身のエネルギーを
宿すツボ。

おへその裏の
背骨上にあるので
手を当てたり
さすってケアします。

冷え性の方は
カイロを貼るのもオススメ。



小雪の養生

籠（こも）ろう
冬は氣を蓄える季節
必要以上に
氣を遣い過ぎて消耗せぬよう
一人の時間も大切に。

陰は内や静のエネルギー
そろそろ籠る準備を。

陰氣も必要

冬は陰の季節

文字からは陽氣はいい、陰氣はその逆といった
イメージを受けるかとは思いますが

中医学は別名「中庸の医学」

陰氣が不足すると

陽氣とのバランスが取れなくなり

結果、心身の不調をきたす要因となります。

推拿では、冬の養生法として

「人とはそんなに積極的に動かせず、あんまり肘を
ぶっちゃけるようなことはせず、籠るような感じで過ごす
といいよ。それが陽氣を漏らさず、陰氣を養う方法です」

と説明しています（超訳していますが、概ねそんな感じですよ）

元氣で、明るく、前向きに、といったことがしんどい時は
「陰氣を補充するぜ！」と籠ってしまうのも、
ある意味とても前向きな養生であるように思います。

「朔（ついたち・月立ち）」を迎える前には、
月は必ず籠り「晦（つごもり・月籠り）」ます。

エネルギー循環の仕組みというものは
旧暦は毎月教えてくれているのかもしれないね。

大雪のツボ

委中

いちゅう

膝裏の真ん中にある
ツボで、腰背部や
膝の痛みがある時に
よく使います。

足腰の健やかさは
若々しさを保つ上で
大切なこと。

膝を軽く曲げて
くりくりとほぐしましょう。



大雪の養生

脚を動かそう

膝や腰に適切な負荷をかけ
動かすことは
骨（腎）の養生に繋がります。
散歩、水中ウォーキング
スクワット、自転車など
無理のない範囲で動かしましょう。