

庄司新聞

東洋医学をより身近に

発行

あん 杏 総合治療所

〒534-0021 都島区都島本通2-11-8
アベニール1F
TEL06-6925-2323

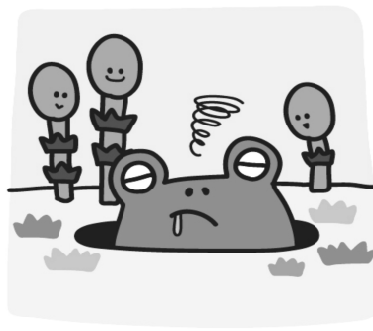
春の過ごし方

春の性質

2月3日の節分を境に、今年も春がやってきました。春は芽吹き季節です。

東洋医学では「発陳（はつちん）」と言われる時期にあたります。これには一陳（古）きを押し出し、新しいものを発生させる」という意味があります。そして、冬の間に蓄えていたエネルギーを解放し、万物がのびやかに活動していく様子を指しています。

このように上へ上へと伸びあがる時期であるため、普段からのぼせやすい人はさらにのぼせることとなり、以前からの症状が悪化したたり、普段は出ない症状が出たり…と不調が出やすくな



ります。そのため、春の養生法としては、肉体的にも精神的にも、すべてをゆったりとさせておく必要があります。つまり、引き締めて、制御するというのではないよ

肉体的には

古典には「冠をかぶったり、急激な労働をしないこと！」と書かれています。

現代風に言うとな次のように言えます。

- ★ネクタイを締めない！
- ★ガードル履かない！
- ★ウエストから靴下のゴムまでゆるゆるで♪
- ★労働は計画的に！詰め込みすぎない♪

精神的には

古典には次のように書かれています。

- ★冬の間にしまい込んでいた志をおこさせる！
- ★万事のびのびとさせ、消耗することなく！

所長、知らん子に恐竜のパペットで噛まれる（わき腹）

先日、所長はスーパーへ買い物に行きました。考え事をしていたため、少し立ち止まると、わき腹に何かが当たっているような…そこに目をやると、知らん男の子がおり、恐竜のパペットでわき腹をパクッと噛まれています。

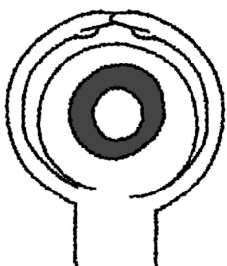
男の子はその状態で所長を見上げています。優しい所長は「ギャー（棒）」と言いました。すると、男の子はテケテケテケと逃げていきました。

春の休日の出来事でした。



春は「芽と種」に注意

芽と、芽吹くためのパワーを内在している種は、カラダにも上へ上へと突き上げるように作用するものが多いです。普段からのぼせやすく、それが原因で症状が出ている方は、5月のGW明け頃まで控えた方が良いでしょう。



- × 菜の花
- × たけのこ
- × 山菜
- × つくし
- × カイワレ大根
- × ナッツ
- × チョコレート
- × (カカオ) コーン

- くるみ
- お米
- ゴマ
- 大豆

種の中にはのぼせやすい人でも大丈夫なものがあります。のぼせやすい方はくのみ、黒ゴマ、大豆はむしろ食べた方が良くいらいます。

不快なことがないことに気づく

濯物も外に干せません。かなかったのではなカサを持つ必要がないかと思つたのです。いので、荷物も減つて快適です。私は晴る「時は、そればかりに目が行きがちに

今シーズンの冬は大きな川が干上がつてしまふほどに雨が少なかったそうです。私はこの情報を目にするまで、このことに気づきませんでした。



可欠なものでないと思つてしまふ、

雨がなかったとか、痛みがなかったとか、かゆみがなかったとか、自分にとって不快な



筋肉は使わないと落ち、落ちた筋肉を回復させるには、すぐく時間がかかるよというお話。

1日寝たきりでいると筋肉量はどのくらい低下しますか？



筋肉量は少しずつ減少していく可能性が高いです。理由は主に3つあります。

①「廃用性萎縮（はいようせいしゅく）」

寝たきり状態では、健康な人であつても1日で約1%〜5%、1週間で約10%〜20%の筋力が低下すると言われています。ちなみに、もとの筋肉量から筋肉が50%減少すると、歩行困難になると言われています。1日2%減少すると仮定すると、約1か月の寝たきりで、歩けなくなるという計算になります。

②加齢の影響

個人差はありますが、人間は30代を過ぎると、何もしなければ、年間約0.5%〜1%ずつ筋肉が減っていくと言われています。

③速筋繊維の減少

家で生活する程度の運動では、筋肉は減りませんか？



はい、残念ながら家の中だけの生活だけでは、

日常生活の軽い動きだけではこの減少を食い止められません。



落ちた筋肉を回復させるには、どのくらい時間が掛かりますか？

一度落ちてしまった筋肉を元のレベルまで回復させるには、一般的に「筋肉を失った期間の3倍〜4倍」の時間がかかると言われています。

例えば、1週間全く動かない生活で落ちた筋力を取り戻すには、約1ヶ月の継続的なトレーニングが必要になる計算です。

【回復期間の目安】

筋肉の「太さ（見た目）」よりも先に「神経の伝達（力強さ）」が回復するため、段階的に変化を感じる事ができます。

●数週間（2〜4週間）
神経が活性化し、体に入力する感覚が戻り始めます。

●1〜2ヶ月

筋肉のサイズが徐々に

おなかに優しい おかゆの食べ方

所長におかゆを食べるように言われた患者さんは次のポイントに注意してください。

- ①油は控えめにする
- ②具材はすべてドロドロにする
- ③普段のごはんの置き換えとしておかゆを食べるのではなく、おかゆをメインにする
- ④食物繊維とタンパク質が不足しやすくなるので、トッピングで工夫する（たまご、ブロッコリー、鶏そぼろ、じゃけ、コンブなど）

左記のようにおかゆ・ぞうすい・おじやには違いがあるようです。しかし、所長は「具も入れて、味付けもいろいろ楽しんで♪」と言っているのです。ぞうすいやおじやに近いのだと思います。

最近の所長のお気に入り…

- ★餃子&豆腐おかゆ
- ★シーチキン&トマトおかゆ



庄司日記

最近のこと

布団打ち直し

先日、約20年使った布団を打ち直ししていただきました。見た感じ1、8倍ほどの厚さになり、まさに息を吹き返したようでした。祖母が作ってくれた布団なので、これからも大事に使いたいです。

卒業シーズン

〇歳から通ってくれた子ども達が今春、中学生に、所長の子とも達も社会人になるそうです。勝手ですが、甥っ子姪っ子のように思っているのです。とても感慨深く、嬉しく思っています。おめでとう！

フアンクラブ継続

ミセスグリーンアップルのフアンクラブ会員をやめようと思っていたのですが、新曲が良すぎて継続です。ちよろい私…。

《おかゆ・ぞうすい・おじやの違い》

	おかゆ	ぞうすい	おじや
主な原料	生の米	炊いたご飯	炊いたご飯
ご飯の処理	そのまま水で	水洗いする	洗わない
食感・粘度	とろみがある	さらっとしてる	とろみが強い
具材・味付け	シンプル（塩）	醤油、味噌など具多め	醤油、味噌など具多め

編集後記

久しぶりに新聞を書いたら、文章がヘタになっていました… 頭も筋肉も使わないと衰えます…

