

養生之曆

筑紫鍼灸院

晩秋の収穫に向けて準備にかかる月。今年は、二週ほど陰曆が遅れています。夏が遅く、短く、厳しかったのもそのため。































昼夜の温度差が大きいため、温度変化に弱い人などは衣類寝具での保温に注意が必要。特に神経痛や関節痛、呼吸器や循環器の病気

の方。また、明け方の低温のため首や腰を冷やし、寝違いやギックリ腰を起こしやすい季節でもあります。

夏の疲れをいやし、陰の季である冬に向けて陽の気を十分に養い、冬の病気を夏・秋に養生しておくことが大切です。「食欲の秋」の所以でもあります。

平成 8年 9月

仲秋 長月

日	月	火	水	木	金	土
1  7/19	2  20	3  21	4  22	5  23	6  24	7  25
8 白露  26	9  27	10  28	11  29	12  30	13  8/1	14  2
15  3	16  4	17  5	18  6	19  7	20  8 彼岸	21  9
22  10	23 秋分  11	24  12	25  13	26  14	27  15	28  16
29  18	30  19	上段は陽曆 下段は陰曆				

養生之曆

筑紫鍼灸院

晩秋・収穫の季。春夏秋の四季は、それぞれ、生・長・収・蔵、あるいは、「温」「熱」「涼」「寒」の一字で表わされます。色で表わすと、青春・朱夏（赤）白秋・玄冬（黒）。
































北東からの乾いた涼風が吹き、湿度は低く心地よい気候です。しかし、前月は予想以上に年配の方の神経痛の再発が多くみられます。

た。寝違いも少なくなかった。朝晩の冷えはだんだんきつくなります。先月以上に寝具等の保温に注意が必要。特に呼吸器病の方。

発汗も少なくなり、夏のような水分の取りかたをしていると、内臓に負担がかかります。水分は控え目にしましょう。

陽の気をたっぷり含んだ根菜類の煮物をたくさん食べましょう。

平成 8 年 10 月 神無月 晩秋

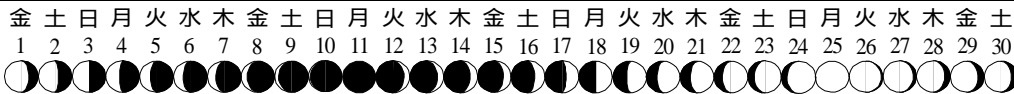
日	月	火	水	木	金	土
		1  8/19	2  20	3  21	4  22	5  23
6  24	7  25	8 寒露  26	9  27	10  28	11  29	12  9/1
13  2	14  3	15  4	16  5	17  6	18  7	19  8
20  9 重陽	21  10	22  11	23 霜降  12	24  13	25  14	26  15
27  16	28  17	29  18	30  19	31  20	上段は陽曆 下段は陰曆	

養生之曆

平成 8 年 11 月

霜月
雪待月
初冬

筑紫鍼灸院



廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	卅	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	廿
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

九月	下弦 月出 23:57 月没 12:45	立冬	朔 日 06:46 日没 17:18 月 06:30 月没 17:34	上弦 月出 12:50 月没 00:26	小雪	望 日 06:59 日没 17:12 月 17:33 月没 06:38
----	----------------------------	----	---	----------------------------	----	---

初冬、陽の気を「蔵」し冬籠りにかかる季節です。中旬頃まで平地で見られる紅葉も朝晩の冷え込みの厳しさが造る美しい自然です。朝晩と日中の温度差は十度以上にもなります。とにかく気候変化の大きな時期です。衣更えはもうお済みですか。

寝冷えによるカゼの患者さんが多くなってきました。ウイルス性の上気道感染症でもうつりにくく、インフルエンザほど酷くはありませんが、ひかぬに越したことはありません。寒気の影響を受けやすい呼吸器病の素因がある方は特に「うがい」「手洗い」「保温」を！

月の暦の形式を少し変えてみました。月出の時刻を参考に、観月の風流を楽しませてはいかがが（寒くなりますが、空は澄んできます）。二十九日半のお月様の運行に、多大な影響を受けていることを実感します。（下段の漢数字は旧暦の日付です。）

養生之曆

平成 8 年 12 月

師走
春待月
仲冬

筑紫鍼灸院



廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	卅	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	廿
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

下弦 月出 00:26 月没 12:28							朔 日 07:12 月 17:11 日 07:19 月 17:58							上弦 月出 12:11 月没 00:27							冬至 望 日 07:21 月 17:17 日 17:54 月 07:10						
十月							十月																				

火 31
○
廿一

仲冬、はや師走。一年の経つのが早いこと。今年は紅葉も寒気も二週間ほど遅れたようです。比較的暖かい日が続いていたせいか、急な寒さがこたえた方もいらつしやるでしょう。寒さが安定した？本格的な冬の日々が続きます。風邪の予防は、とにかく身体を冷さぬこと。暖かい汁物に生姜を効かせ、体の内から暖めましょう。

先月二十五日、夜九時すぎ頃に見た望の月は、天頂近くを高々と、多少湿った大気を晃晃と照らし、月輪を纏ったまことに美しいものでした。

今月の満月も二十五日。福岡の真冬の夜空は日本海型の曇天がちなものですが、十二月はまだまだ凜と澄んだ晴天の夜空が見られます。夕方六時頃、東の三郡山地にかかる、黄みを帯びた大きな満月ともども、冬の観月の趣は、身に凍みて格別です。

月輪の冴ゆる寒月ひた走り
城