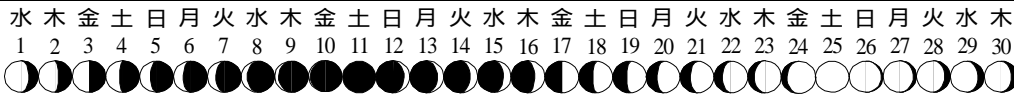


養生之曆

平成9年 丁丑 1月 1997

睦月
初春月
晩冬

筑紫鍼灸院



廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 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 廿一 廿二

十二月
下弦 00:04 出 12:06 没
小寒

朔 十二月
07:23 出 17:26 没 06:58 17:44

上弦 12:07 出 00:24 没

大寒
望
07:20 出 17:42 没 18:25 07:17

謹賀新年

平成も九年目の春。昭和で言えば七十二年。こちらが便利な向きもおありでしょう。光陰矢の如し。阪神の震災やオウムも、二年前のこととなりました。

お盆や節分は旧暦で、正月は新暦で祝う私どもの地方の新しい伝統は、旧正月の風が色濃く残る中国や韓国、沖縄や東北の一部の文化圏と違つた、折衷派の良し悪しがあります。豆まきは、季節行事として本来の旧暦で、大みそかは人間社会の行事として新暦でと、それぞれの役目に応じて分離し、それなりに納まつているのですから。

晩冬、本格的な寒さが続く冬です。少しばかり暖かい日が、かえつて体調を崩します(邪風です)。寒気への対処を怠らず、保温と養生に努めましょう。

いにしへに月観し人のありけるや
心のこりの有明の空 城

金 31

廿三

養生之曆

平成9年 2月 如月初春

筑紫鍼灸院



廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 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 廿一

十二月
下弦 節分 立春
日出 00:42
月没 11:54

朔 上弦 雨水
一月 日出 07:09
日没 17:56
月没 07:17
月没 18:46
二月 日出 11:28
月没 00:16

望
日出 06:56
日没 18:09
月没 18:06
月没 06:31

初春。一月二十日大寒から二週で節分、立春、約三週の二月八日旧正月と、旧暦の年末年始は年間で最も寒い日々が続きます。

車で三十分、登高に一時半の福岡市東方の三郡山の谷間は、膝近くまで埋もれるほどの雪でした。筑後川と遠賀川の源流の一つでもあるこの山溪は、筑豊と筑後の野、玄海と有明の海に想ひ連なる場です。

関西では、節分に北東（鬼門）を向いて巻きずしを丸かじりする鬼除けの風があります。寿司屋の販売促進なのかどうか、店頭には巻きずしが山積みになります。悪鬼を払う追なん（おにやらい）の各種の行事は、きつとインフルエンザという邪鬼に注意を呼びかけるものだったのでしよう。

インフルエンザが流行っています。感染力はそう強くはないようですが、カゼは万病のもと、気合を入れて養生を。

里山につもりし雪に戯れて城

養生之暦

平成 9年 3月

弥生
花見月 or 花月
仲春

筑紫鍼灸院

土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 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 廿一 廿二

一月
下弦 月出 01:40
月没 12:37
啓蟄

朔
二月
日没 07:09
日出 17:56
月没 08:02
日出 19:56

上弦 月出 12:58
月没 02:10
春分

望
日没 06:56
日出 18:09
月没 18:59
日出 07:04

月 31
○
廿三

御仏の眉に似せたるひと筆の
糸月待ちぬ生更ぎの宵
城

仲春。木の芽立つ生更ぎの候。まずは光りと空、そして風に春の再生の音が聞こえてきます。草木が芽ぶく頃、人もまた、寒(陰)から暖(陽)へと身体の仕組みを転じまへと閉じていた体表の血管が。閉じていた強ばつていす。毛穴は開き、強ばつていや筋肉や関節は緩み、熱の放散と活動的な生活に向いた体に「脱皮」します。血圧は低下し、脳や内蔵の血流は不足しがちです(春眠の原因です)。緩みぎみの節々は、活発な動きに馴染みにくいもの(寝違)です。春の東風は肝気を傷つける、という東洋医学の考え方は、このような春の適応障害を言い表しています。す(花粉症もその仲間)。起立性食事性低血圧による障害が現れやすい春。消化のよい栄養食の小食と十分な準備体操後の適度な運動が養生の基本です。

養生之曆

平成 9 年 4 月

弥生
花月
晚春

筑紫鍼灸院



廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	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	廿一	廿二	廿三	廿四
----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----

下弦 日出 01:12 月没 11:54	清明	朔 上巳・桃の節句 日出 05:58 日没 18:44 日出 05:47 月没 18:31	上弦 日出 12:08 月没 01:13	穀雨	望 日出 05:40 日没 18:56 日出 19:12 月没 05:54	下弦 日出 00:51 月没 11:51
旧暦二月		旧暦三月				

晩春 草木繁茂し花咲き揃う草摘み弥生ひの候。迂闊でした。通説に従って三月を弥生としたのは、月次名の弥生が、月次数「三」に対応するというのが間違い。「天地」の象を表す弥生が、「人」の用をなす「三」に直ちに結びつくわけではないのです。天地のもとに暮らす人として、折衷派とならざるを得ないので、天地にさわる感触を大事にすれば、やはり新暦四月こそが弥生なのでした。

木の芽立ちから彼岸すぎて温暖さが安定する五月頃までの気象は、前号の通りの身体の衣替え期の適応障害を引き起こし、リウマチや喘息の増悪に代表されます。同様に関節や筋に隠れた障害をもっている場合も、再発の好機となってしまう。

また、東または東南の風が順ですが、南風や北風はこの時期の逆風となります。特に、南風は気道の風邪ではなく、咽や扁桃に取りつく春の熱病のもと。盛んになる体内の陽気と、外気の陽気との平衡がうまくゆかず体内に熱が籠る故の病、とは東洋医学の解釈です。発汗の養生が大事です。

まろまろと花を照らしつ月高く

城

養生之曆

平成 9 年 5 月

卯月
花残月
初夏

筑紫鍼灸院

木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	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	廿一	廿二	廿三	廿四
八十八夜		立夏				朔						上弦						小満	望									下弦	
						日出 05:24 日没 19:06 月出 05:46 月没 19:27							日出 11:44 月没 00:29						日出 05:14 日没 19:16 月出 05:10 月没 19:07								日出 00:20 月没 11:53		
旧曆三月						旧曆四月																							

初夏 桜桃山吹に続く躑躅、藤、石楠花などの春夏の花が目を楽しませる山野行にもっとも適した時候。陰曆八日は登高国見の宴（近くの高い山に登り、草花を摘み、生活圏を眺望して祝う行事）。この古い俗に仏教が習合したものが花祭。

卯の花の咲く頃を卯月とするのではなく、卯月に咲くから卯の花という、その卯の花は空木（ウツギ）の白花。オカラを卯の花とするのは色目からの連想か。ウの音が生・産の義をもつ故の「生み 産み」月の意味とする「卯月」説は、陰曆四月を一年の生命循環の始まりとして捉えていて、曆月を序数で示すよりよほど古い曆説。この月より夏。更衣の月。

衣更ができるほどに温暖の象が安定しますが、体内の衣替えはまだ完了していません。やはり低血圧傾向が基調で、循環無力による適応障害が「五月病」などの要因となるようです。卯月のウが「憂」に掛けられる所以なのでしょう。山野行や散策が、適度な運動と気散じとなります。養生の要です。

霞立つ平野に落つる大日の
やすらひ見るはまどろみの夢

土 31
六



城

養生之曆

平成 9 年 6 月

五月
早苗月・早緑月
仲夏

筑紫鍼灸院



廿六 廿七 廿八 廿九 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 廿一 廿二 廿三 廿四 廿五 廿六

端午				朔 芒種				上弦				夏至				下弦			
旧曆四月				旧曆五月				望				望				望			
日出 05:08 月出 05:11				日没 19:26 月没 19:13				日出 12:14 月没 00:12				日出 05:08 月出 05:30				日出 19:32 月出 19:49			

仲夏 曆では夏とはいえ、冷たい北西の逆風（秋風様の）が吹いています。太平洋高気圧の発達が弱く、高温多湿の南の順風（夏の風）がなかなか吹きません。このままでは冷い梅雨に夏となりそうです。

五月雨は梅雨を、五月晴れは梅雨どきのつかの間の晴れの日を言うが、死語に近い用いられ方。早苗月の略をサ月というより、春の朧月と異なる夏の清新な月を愛でて発語する「サ」音を冠したというサ月説がよい。雨後の澄んだ天に浮かぶ月は清冽。

カーデイガンを引つ張り出したり、毛布や冬布団をだしたりと、思わぬ寒さに戸惑います。寒暖差による風邪ひきも多いようです。それでも湿気が悪さをする季節。体内の水分過多を内湿や痰飲といい、関節や筋、内蔵でその水分滞留が様々な病態を引き起こすと東洋医学では考えています。外界の湿気から身を守る手だてはもちろん、肌を清潔に保ち、痰飲の主要因となる消化器の弱りを防ぐ養生が大。食中毒の予防もまずは内から、O・Hでも健全な胃腸が予防の第一歩です。

ひとりあてさわざわと雲はさみだれ

養生之曆

平成 9 年 7 月

水無月
田草月
晩夏

筑紫鍼灸院



廿七	廿八	廿九	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	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六
----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----

半夏	朔	小暑	上弦	望	大暑	下弦
旧曆五月	日 05:14 月 19:32 日 05:37 月 19:40	旧曆六月	日 12:45 月 05:15	日 05:23 月 19:27 日 19:24 月 05:15	日 05:23 月 19:27 日 19:24 月 05:15	日 12:59 月 05:15

夏本番という感じの現代人には、「晩夏」は違和感があります。温暖化や長期的な気象変動により季節がズレているのか、夏のイメージが陰暦時代と現代とで違っているのか。エルニーニョ現象のせいで空梅雨に冷夏が予測されています。水不足の心配はないようですが、夏物商売は大変なようです。

みな月を、水無し月とするか田に水が必要な水之月とするかでは、まるで違う。灌漑に多大な労力を払い、無力を味わったであろう時代の人々にとつて、どちらが正解なのか。

先月は、首の寝違え、背中の痛み、それが亢じた胸痛や呼吸の異和を訴える方が目立ちました。背筋の両側の深い所に風邪が侵入して筋を傷める、そんなイメージで診立てると理解しやすく、療養がうまくいくようになります。皮膚の露出と、明け方の冷え込みが、風 の要因と考えています。同様に、冷房や扇風機の風に曝露され、筋肉だけではなく、神経にも 風 が侵入して軽いマヒ症状が発症することもあります。夏とは言え保温にご注意を。

十六夜のさみだれ月ぞおぼろなり
雲の衣にうつしみとどめ

木 31

廿七

養生之曆

平成 9 年 8 月

月
秋
風
初

筑紫鍼灸院



廿八	廿九	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	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	
八朔 旧曆六月	朔 日出 05:32 日没 19:17 月出 05:18 月没 19:01					立秋 旧曆七月		旧七夕		上弦 月出 12:26 月没 23:35						望 日出 05:42 日没 19:01 月出 18:49 月没 05:07					処暑							下弦 月出 23:51 月没 12:53		

初秋 「秋きぬと目にはさやかに見えねども」の歌を「秋がこないのに」と答えてxを貰った中三の時を思い出します。カラ梅雨は当りませんでしたが、寝苦しい熱帯夜は少なくてすみそうです。

稲穂のホミツキ(穂見月)、七夕にちなんで詩歌を献する文月、秋風の立つフミツキ(風微月)など諸説あるようです。音からすると風微月は悪くありませんが、字面がいま一つ。先日八百元ほどの山中で夜を明かしましたが、確かに朝夕は冷たい風が心地よすぎる程でした。

とは言え、日中の気温はまだまだ三十度前後。体温を下げようとすると体内「エアコン」もフル回転し、夏場はたくさんエネルギーが消費されます。夏場の養生の基本は、不足しがちなビタミンやミネラルを多く摂取し、弱りがちの胃腸を養うことに尽きます。水分の摂り過ぎに注意し、胃をさっぱりさせる酢の物や胃の働きを高める生姜などの香辛料を上手に使い、一日三十品目の副食類を食べることを目標にしましょう。

川面うつ雨脚消ゆるしじまかな

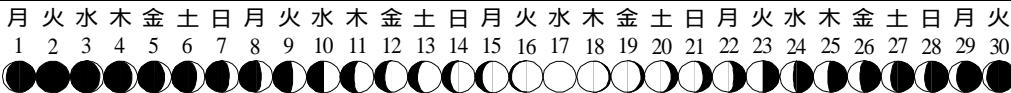
日 31
●
廿九

養生之曆

平成 9 年 9 月

月 仲秋
草 仲秋
葉 仲秋

筑紫鍼灸院



廿	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	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
二百十日	朔				白露				上弦					十五夜	望			彼岸入り			秋分	下弦							
	日出 05:52 日没 18:44 月出 05:53 月没 18:48				旧曆八月				日出 13:05 月没 23:45					日出 06:02 日没 18:24 月出 06:11 月没 18:49						日出 23:24 月没 12:38									

はやいものでこの曆も一順しました。繰り返しの中の変化を捉えることが曆の本領でしょうから、長続きできるようマネリを厭わず、ささやかにゆきたいと考えています。

仲秋。世界的な異常気象は、どうも長い周期をもった地球規模の現象のようです。長雨と台風にたたられたこの夏も、後半の日中の暑さはなかなかのものでした。それでも旧盆前からお月様は既に秋様で、過ぎやすい夜に冴え耀いていました。

ハツキも、稲の穂がはるホハリ（穂発・穂張）月、稲の花のハナツキ、稲の実が端に現われるハシキの意などなど、稲作に關係する語源説が多い。農耕に事寄せて説明する説は判り過ぎる。もっと違った生の感性に求めることはできないものか。

全般に過ぎしやすい夏で、胃腸の弱りを示す夏バテも少なかったようです。今月は日中過ぎしやすい、朝夕の冷え込みは急だと思われまます。既に冷えが原因と思われる筋違いや筋肉の痙攣を訴える方が増えていきます。冬に向けて陽気を養うべく、外に出て体を大いに動かしましょう。

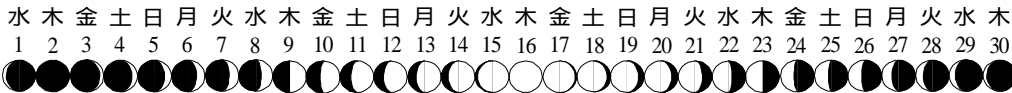
夜半すぎ眠れぬ窓を訪れし
白き弦月語るは如何し

養生之曆

平成 9年 10月

長月
時雨
晩秋

筑紫鍼灸院



世 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 廿一 廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九

旧曆八月	朔					寒露	上弦	旧重陽			十三夜	望									霜降	下弦							
日出 06:12 日没 18:03 月没 18:26						日出 12:47 月没 23:28					日出 06:23 日没 17:44 月没 06:04										日出 23:55 月没 12:58								

晩秋 朝晩の冷え込みが少しずつつくくなってきました。お盆明けてからの残暑の厳しさがこたえているのでしょうか、眠気と倦怠感を訴える方が多いようです。やはりギックリ腰や寝違えの方が目立ちます。風邪をひかれた方も多いようです。流感ではないので症状も酷くはないようですが、私も人ごとならず、寝不足と不摂生がたたってか早速に風邪をひいてしまいました。九月の養生の基本は保温に先立つ睡眠 休養だったようです。

秋の夜長月のナガツキは分かりよい。稲刈月や稲熟月の約という説はやや無理がある。旧曆五月と九月は長雨の時季で「ながめ」と称し物忌み月だという説も。中世では、九月は婚姻洗髪を避けたという。

体力が回復する十月は、「スポーツの秋」、大いに身体を動かして陽気を巡らせ、冬期に入る準備「食欲の秋」を実践すべき時です。旬のものを中心に、陽気を養う食べ物（根菜類や穀類など）を沢山摂りましょう（体重は気にせずに）。

金31 ●

一 朔

日出 06:36
日没 17:29
月没 06:09
17:35

秋の夜や嵐のすぎで月見酒

養生之曆

平成 9年 11月

神無月
雪待冬
初

筑紫鍼灸院

土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



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 廿一 廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 世 一

旧曆十月

立冬

上弦

13:09
月没

望

06:48
日出
17:16
日没
17:21
月出
06:58
月没

小下

12:51
雪弦
月没

朔

07:03
日出
17:10
日没
06:48
月出
17:34
月没

初冬。十二月並みのような冷え込みとなりました。先月中旬の暖かさがまるでウソのよう。早速にストーブを出したが灯油がない……。冬物の用意がまだできておらず慌ててセーターやジャケットなどを出された方も多いのではないでしょうか。七日は立冬。かけ足で冬はやってきます。準備を怠りなく。

旧曆十月は氏神様が出雲に集い、各地では氏神不在の月という伝説による「かむなづき」。収穫を終えた祝いと労いの神の旅なのか。人々も神様の不在に託けて、一時でも日常から解放されるべく無礼講や祭りを楽しむ。

冬は「閉・蔵」の候。寒冷に耐えるために皮毛は引き締まり、体表を巡る血気は内に蔵される。皮毛が閉じないと血気は外に逃げ、風邪が侵入する（呼吸器病）。蔵された血気が偏り十分に巡らないと臓が傷つく（胃腸病）。保温はもちろんですが、食事に見合った運動が必要なのです。

月もなし湯けぶりひたり夢想ふ
ちぶさに似たるゆふの山影 城

養生之曆

平成 9年 12月

霜月
春待
仲冬

筑紫鍼灸院

月火水木金 土日月火水木金 土日月火水木金 土日月火水木金 土日月火
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



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 廿一 廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 卅 一

旧曆十一

上弦
大雪
月出 12:33
月没 --

望
日出 07:14
日没 17:11
月出 17:38
月没 06:51

下弦
冬至
日出 00:03
月没 12:28

朔
日出 07:22
日没 17:18
月出 07:25
月没 18:03

水 31



二

城

白き息 縄文の森のめぐみ

初冬。海水温が下がらず、冬の潮が一ヶ月ほど遅れているとは釣人の話。暖冬は確かなようです。

いよいよバブル後の社会の構造改革が現実の事態となっているようです。大略は刷り込み済みの事ですがこれからが大変です。禍福表裏となつてほしいものです。

先日、久住の黒岳に登りました。六時の気温三度。朝霧の中、霜柱が立つ原生林の山道を二時間ほどで黒岳高塚山の頂上到着。絶好の晴天で、由布岳から別府湾、傾山祖母山、阿蘇根子岳、久住の山々と眺望すばらしく時刻も早かったのでついでにと大船山から平治岳と三連登しました。

日中の気温は二〇度とTシャツ一枚で十分でしたが、延べ九時間余りの山歩きはさすがにくたびれました。しかし、下山後の冷たいビールのうまかったこと。今度は、満月残る夜明け前の山行を計画しています。