

養生之曆

平成 10年 1月 1998年 寅 戊

極 月
梅 初
晚 冬

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 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



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 一 二 三

旧曆十二

小上
寒 弦
月 出 11:53
月 没

望
日 出 07:23
日 没 17:31
月 出 18:13
月 没 07:21

大 下
寒 弦
月 出 00:32
月 没 12:05

朔 旧正月
日 出 07:18
日 没 17:44
月 出 06:57
月 没 17:51

謹賀新年

晩冬 先行きの閉塞感や不透明感といった心理が世相を覆っているといえます。しかし、考えてみれば西欧ではバラ色の成長神話から目覚めて百年余ずつと「閉塞感」の中で何とかやってきたわけです。現実的な選択肢がそうあるわけではない、ということを得するのには大変な時間と労力が要るのだな、そう思います。

どの曆も今年の運氣の上昇を告げています。「陰極まりて陽に転ず」の伝ですが、開き直りとも、過大な期待感の現れともそれそうです。樂觀論が基調にあるのが心にも体にもいいに決まっています。養生の極意は、「やれることをやって、なるようになる」ではないでしょうか。

先日、十五夜を背にこ来光を拝むべく未明の山登りをしました。生憎の曇天で、西天に負うべきお月様も、東雲に拝むべき大日様もご不在でした。しかし、雲を通して微かに漏れる月明かりに山道は浮かび、草木を揺らす風、ほんの少し舞い降りる雪片、吐く息の白、なかなか趣のある山行でした。歩きながら考えたこと。花鳥風月あるいは雪月花など天地のあらゆる現象は風流に欠かせない道具立て。風は、見えない力の象徴。同じ風でも、シナでは人事人生に直截する風狂が、我が国では天然自然に雅な趣を見ることに屈折する風流や風情が、風にまつわる極。風は、語り得ぬことを語り、見えぬものを見る、見えぬ人に逢う、そのような精神の傾きなのではないか。云々。

しんしんと望月の朝明けゆきて

やゆるふ風に

もの思ふなり 城

土 31



四

養生之曆

平成 10年 2月 旧曆 睦月 初春

筑紫鍼灸院

日月火水木金 土日月火水木金 土日月火水木金 土
 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



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 二

旧曆一月 立春
立上弦
 日出 11:55
 月出 00:29

望
日出 07:07
 日没 17:59
 月出 17:55
 月没 06:43

雨水 下弦
日出 01:05
 月没 11:56

朔
日出 06:51
 日没 18:12
 月出 07:04
 月没 18:52

四日は立春、初春の候。暖冬と言われながらもこの間の寒波は身に凍みました。しかし、一月十三日の日の出が七時三分、入り五時三一分、それが今月十一日には七時七分、五時五九分とそれぞれ三十分弱も長くなり、空の色が心なし明るく感じられる今日この頃です。

寒波にあわせてでしょう、インフルエンザが流行っています。流感のウイルスを殺す薬はありませんから、理論的には、一種の防御反応である四日ほどの発熱を辛抱し、胃腸を休め体力を温存して免疫力の高まりを待つて、余病（細菌性の風邪）の併発を予防するのが理想的だと言えます。

カーネギー・メロン大学というアメリカの有名医科大から、ちよつと面白い風邪の研究が最近発表されています。た。友人、家族、仕事場、地域社会との結びつきが多様なほど、風邪のウイルスに対する抵抗力が増強する」という結論です。実験的にウイルスを点鼻して確かめた信頼性のある研究のようです。しかし、「社会的関係の多様性」こそが個々人において多様でありうる訳で、結びつきの多様さは単純に交際の広がりや量を示しているのではないようです。社会的結びつきが多様であり得るといふことは、同時にその人の「気力」の充実をも意味していることになるはず。

ここまでくると何のことはない「風邪は気の緩み」という勝者の経験則と似たり寄つたりになります。が、「気力は免疫力」に一面の真理があるのも確かだと思われれます。わかつたようでないから、気をお大切に。

花火みあぐる後ろ姿のぬくもり

城

養生之曆

平成 10年 3月

旧曆 如月
梅見月
仲春

筑紫鍼灸院

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 月
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



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 一 二 三

旧曆二月

啓蟄
上弦
11:24
00:26

望
日出 06:31
日没 18:25
月出 18:31
月没 06:30

下弦
春分
00:45
11:22

朔
日出 06:13
日没 18:36
月出 06:17
月没 18:45

仲春 先日登った背振山中、木の芽はまだ固いものの雪もなく霽困気としてはすつかり春で、例年よりも一ヶ月ほど季節の巡りが早いのではないかと思わせる様子でした。

一月から二月上旬は寒がきつかったせいか、インフルエンザや胃腸障害を引き起こす普通の感冒の流行もみられました。が、二月中旬には寒の緩みと免疫力の高まりとともにほほ収束しようです。

今年は寒の緩みが以外と早く、それにともなつて春先の体調不良を訴える方が既に出ておられます。基本的には低血圧傾向の循環無力タイプの方々がこういった「春先体調不良症候群」のお仲間に入りますが、高齢者、思春期あるいは更年期の女性にも「陽気」の加減で具合が悪くなる方が多くいらつしやいます。

「陽気」の加減という言い方は日常語となつていますが、東洋医学の医学用語でもあります。春先体調不良を例にとれば「陽気」は循環調節の働き、あるいはその結果の血液の巡りと考えることができます。外界の陽気が少ない冬、体内の陽気は放散しないように深いところにある体温の低下を防ぎます。春、気温の上昇とともに体内の陽気も表に現れてきます。この時、陽気の全身への分配に不都合があると部位によっては相対的に陽気が不足してしまい、各種の低血圧症状が現れてくると考えることができます。血管の拡がり調節する働きが過敏すぎることで、自律神経がヤワなのです。このヤワな皮膚血管の調節能を高めるには、皮膚鍛錬が一番。風呂上がりのパチパチ養生をお勧めします。相撲取りのように全身の皮膚を手のひらで赤くなるほどにパチパチと叩きまくってください。

やはらかき光の満ちて猫柳

心つかれし

沢のいぶきに

城

火 31



四

養生之曆

平成 10年 4月

旧曆 弥生月
花見春
晩

筑紫鍼灸院

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 水 木
 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



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 一 二 三 四 五

旧曆月 三	上弦 清明 11:54 月出 01:10	望 日出 06:06 日没 18:40 月出 19:06 月没 06:07	下穀 弦雨 日出 01:13 月没 12:00	朔 日出 05:36 日没 18:57 月出 05:32 月没 18:40	旧曆月 四
----------	----------------------------------	---	--	---	----------

晩春 地温がやや高めで桜の開花も例年より少し早いらしいのですが、朝晩はまだまだ冷え込んで日中との温度差が大きく、北西の冷たい風が時おり吹いています。梅の花もそうでしたが、地温の高さと昼夜の温度差は花の寿命を延ばしてくれそうですから、今年は散漫な開花で少し永く桜を楽しめるかもしれません。

先日、アメリカの厚生行政の研究機関であるNIHが、鍼治療の有効性の「一部」を容認したというニュースが雑誌に載っていました。筋や関節の症状には抗炎症剤と同程度に有効で副作用が格段に少なく、医療費の面からも検討されるべきだということです。米国の影響力には弱い所のある日本ですが、医療費抑制制の流れの中では鍼灸の保険取り扱いが簡単に拡大されるとは思えません。それでも私どもにとっては朗報であります。

膝痛とふくらはぎの筋のこわばり。体を動かす時に痛む関節痛は、関節を構成している部品（関節の袋やスジやクッションや軟骨の一部）が動く時に捻られたり挟まれたりして異常な刺激を受けて起こると考えられています。この考え方は、痛みを発する組織や部位を言い当てることはできて、何故にその部品が捻られたり挟まれたりするののかについて何も答えてくれません。ほとんどの教科書がここまでです。

鍼灸に限らず、西洋医学的治療法ではない治療法（整体や指圧など）が、痛む部位を直接に操作して治療せずに、近接するスジや離れた部位から治療しようとするのは、発痛部位に異常な負荷を加える、動きの仕組みのアンバランスが一次的な問題だと考えているからです。この考え方は、多軸多関節運動の動的調節機構理論とても名付けられます。（続）

満月の赤き 大陸の風の色 城

養生之曆

平成 10年 5月

旧曆 卯花残初
月 夏
残月 初

筑紫鍼灸院

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	水	木	金	土
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

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	二	三	四	五
---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---

旧曆月	上弦 月出 11:37 月没 00:40	立夏	望 日出 05:21 日没 18:47 月出 05:15	下弦 月出 00:42 月没 11:54	小満	朔 日出 05:12 日没 19:19 月出 05:39 月没 19:41	旧曆月
-----	----------------------------	----	---------------------------------------	----------------------------	----	---	-----

日 31
六

初夏 暖かいけれど雨が多い不安定な天候が続いています。雑草や木々の若葉の繁茂する様に、いのちの再生のエネルギー、天然の気の淀みなぎ流れを感じさせられます。

昨年、今年と五十を前にした知人が三人、前後して急逝したと伝え聞き、弔いに行けなかつたこともあり、しばらくは某かの欠落感に見舞われました。いのちのローソクが短かすぎたのでしょうか。自然の沙汰としても無念ではあります。自分がそんな感慨におそわれる歳になつたということでもありますが。

膝痛とふくらはぎの筋のこわばり（其の式）。体を動かす時に痛む関節痛は、関節を形づくっている部品が複雑な「動き」に際して捻れたり歪んだりして痛むものです。一方、静止しているときも痛む関節痛は、その捻れや歪みが繰り返され、部品そのものが傷つき炎症を起している状態だと考えられます。

関節の複雑な「動き」は、関節の軸芯の捻れや歪を調節し制御する仕組みによつていとも容易くスムーズに実現されているのですが、この複雑な仕組みこそが「多軸多関節運動の動的調節機構」とでも名付けられる仕組みです。膝痛を例にとれば、膝の前後左右への動揺を調節しているお皿の骨の微妙な動きを主に調節しているのが、ふくらはぎの内側で骨の際に固く触れ、押さえると非常に圧痛を示す筋肉たちです。炎症性の要素が少ない膝痛の多くのものが、このふくらはぎ内側の筋肉のこわばりを解いてやることで、症状の改善を示します。直後から、劇的に全く痛まなくなるケースも少なくありません。

くれゆきて花はあやしく
浮かびおり、心の影の
まどぶしじまに

城

養生之曆

平成 10年 6月

旧曆 皇月 早苗夏
仲 夏

筑紫鍼灸院



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	一	二	三	四	五	六	七
---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---

旧曆 五月	上弦 出沒 12:13 月没 00:34	芒種	望 日出 05:08 日没 19:28 月出 19:25 月没 05:12	下弦 出沒 00:05 月没 11:54	夏至	朔 日出 05:08 日没 19:32 月出 05:12 月没 19:26	旧曆 六月
----------	----------------------------	----	---	----------------------------	----	---	----------

薫風をまといて山の午睡かな

仲夏 やはり今年は例年より季の移ろいが早く、季節も二、三週ほど先はしりしているようです。先月は文字通りの新暦版の五月雨が続きまし。梅雨どきは山歩きもなかなか良い日和に行き会わせませんが、雨に洗われたわき上がるような新緑もまた気持ちのよいものです。

膝痛とふくらはぎの筋のこわばり（其の参）。炎症性の要素が少ない膝痛の多くは、膝の前後左右への動揺を調節しているお皿の骨の微妙な動きがうまく働かず、関節のヒダや周りのスジがねじられたり挟み込まれたりして起こります。ふくらはぎの内側の筋肉がこのお皿の動きを主に調節しているのですが、太ももの内側や外側、足の裏の筋肉も同様の働きをして膝関節の働きをしています。

中高年者の膝痛の起こり方は単純ではありませんが、永い期間にわたり関節の主要部に歪みや捻れが繰り返して加わった結果、関節の部品に変形や慢性炎症が固定し損傷された状態だと考えられます。痛む局所の部分は一時的なキズの状態ですから直接の手当も必要ですが、そのキズを生じさせた仕組みを解消させるような手当も大切です。ふくらはぎの「こわばり」の改善を目標とする治療がそれにあたる私は考えています。太ももの筋肉を強化する運動も、「こわばり」の手当と同様に膝の動的安定性を改善する意味を持っています。

このように関節の痛みは、痛んでいる局部を問題とするのではなく、関節の上下（膝であればスネと太もも、肘であれば前腕と二の腕）の筋肉の動きに着目することで、症状改善の手がかりが得られることが少なくありません（特に炎症性の要素が少ない関節痛ではそうです）。

うれしげにかなしげになほ生きつぐや
こころのままにけふ人ありき

養生之曆

平成 10年 7月

旧曆 水無月
田草月
晩夏

筑紫鍼灸院

水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木
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



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
一 二 三 四 五 六 七 八

旧曆 上弦
六月 月出 12:44
月没 00:12

小暑 望
日没 05:16
月出 19:31
月没 05:38

下弦
月出 00:03
月没 13:02

朔大暑 旧曆 七月
日没 05:24
月出 19:26
月没 04:55
月出 19:01

金 31

九

上弦
月出 12:21
月没 23:48

橙の干からびて居る歳半は
曆の上ではもう晩夏 エルニーニョ現象の次はラニーニャ現象という聞き慣れない気象変動が起きています。九年ぶりの厳冬が予想されています。「冬の病は夏に治す」という考え方が東洋医学の養生思想の基本にあります。高緯度圏の人々は、短い夏に思いっきり日光浴をするようです。風邪の養生は、陽の恵みをより多く授かる夏に始まるのです。風邪に罹りやすいか否かは、ウイルスや細菌から身を守っている気道の防衛の仕組みの能力にかかっています。皮膚を鍛えることは、気道の血管系の調節力を高めることを通じて、呼吸器の防御力を強化することにつながっています。大いに戸外で運動し、日光浴で適度に肌を焼いて皮膚を鍛えておきましょう。治療中に年配の患者さんから、様々な戦争体験を聞くことがあります。体験者でないとはわからない、想像を絶する事ばかりですが、話を聞いてみないことには、想像を絶することすらもわからないのもまた事実です。先日、シベリア抑留を体験された患者さんから「帰還できることが判つてから、病気になる人も、病気で死ぬ人も劇的に減つた」という話を伺いました。色々な収容所体験の本にも同様のことが記録されています。収容初期と解放の噂が偽りと判つた時に病死数のピークがあるのだそうです。過酷な生活条件、貧弱な食事などが収容者の病気の原因であることには違いないのでしようが、物理的条件以上の病因が絶望、落胆であることは確かです。移ろいゆく心の真芯に、希望はもちろん絶望さえも掌にしている元気の素を保つことが養生の極意だと思われまます。

五月夜にながる雲のうつろひは
闇なる空に月ぞありてか

養生之曆

平成 10年 8月

旧曆 文七初
月 夕初
月 秋初

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



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 二 三 四 五 六 七 八 九

旧曆七月

立 望
秋

日出 05:55
日没 18:38
月出 18:38
月没 05:16

下 弦

月出 23:48
月没 13:02

朔 処 暑

日出 06:00
日没 18:18
月出 06:18
月没 18:44

旧曆八月

上 弦

日出 13:22
日没 23:54

月 31



+

星なき空に

はかなき逢瀬

かつかうと七夕の月照らしめて

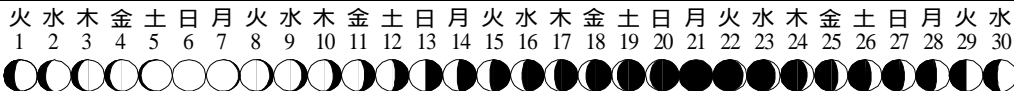
雨の音に聴き入り過ぎる朝寝かな
 初秋 もどり梅雨の様相が見られる一方、早朝深夜の冷氣には秋の風を感じさせるものがあります。八日は立秋。多少の残暑があるにせよ暑気の峠は越えたように、秋は足早にやって来そうです。
 夏力ぜで咽喉を傷めている人が目立ちます。寝冷えや冷房病による体温調節失調が誘因となり、その弱り目にウイルスが感染する風邪で、周りに伝染することもなく症状も比較的軽いものです。それでも、抵抗力が弱いと気管支炎を併発したり、しつこい咳や咽喉痛に悩まされます。露出した肌に「風」が当たりすぎると、自律神経の失調状態が起こり免疫力が低下します（扇風機による風当て実験のモデルになって半年ほど体調を崩した体験があります）。夏力ぜは養生損生が今風に言えば自己管理が特に大切です。
 【お腹の話】其の巻
 胃腸の働きは、「臓」の付く他の内臓に比べると軽く考えられがちですが、体外から体内へと物を取り込む経路として生物の活動にとつて根源的な役目を持っています。人間は一本の管にすぎない、という禅問答ではありませんが、あらゆる臓器器官の発生に先立って形成されるのが腸管つまり胃腸です。胃腸の働きの重要性は、胃腸の役目を代替してくれる点滴栄養法の絶大な効果や、丈夫な歯が胃腸の負担を少なくしてくれる結果として「歯が丈夫な人は長命」と言われることなどからも分かります。胃腸を調節している自律神経は、内臓神経として他の内臓の働きにも大きな影響力を持っていますし、外界と直接に接していますから免疫系の重要な器官でもあります。胃腸はお腹のかなめ、ということなのです。

養生之曆

平成 10年 9月

旧曆 葉月 仲秋 風月 秋

筑紫鍼灸院



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	二	三	四	五	六	七	八	九	十
旧曆 八月 望 日出 05:55 月没 18:38 白露 日出 18:38 月没 05:16										下弦 日出 23:48 月没 13:02 朔 日出 06:05 月没 18:18 秋分 日出 06:18 月没 18:44 旧曆 九月 上弦 日出 13:22 月没 23:54																			

雲海に浮かぶ佛や阿蘇の朝

仲秋 暑気の峠は越えたようである。と先月と同じことを書くのはめになりませんが、九州の盆前後二十日ほどの間の残暑はきびしいものがありました。そんな気象変動の読み違いはありましたが、先月の下旬に登った久住山では蚊柱の立った様な赤トンボの大量に出くわしましたし、下旬の早朝に立った山頂は肌寒く、高原のススキは風に波打たれ、森には栗の実が落ちていたり、稲刈り風景が見られたりです。秋模様でした。八日は白露。朝晩の冷えもそろそろです。夏の疲れを癒す収獲と食欲の秋、里の秋ももうすぐそこです。

六日(日曜日)は仲秋の名月。天気は晴れの予測です。三郡山辺りの山影から午後七時前後にお出ましの満月を肴に、月見酒と洒落込みたいものです。

【お腹の話】其の弐

人体活動に必要なエネルギー源の入り口である胃腸の働きは、お腹のかなめです。その胃腸を整える効能をもった代表的なツボに中完(ちゆうかん)、足三里(あしさんり)、公孫(こうそん)、脾俞(ひゆ)などがあります。特にみぞおちとおへソの間にある中完は、消化器としての胃腸のワクを越えて、全身の調子を整えるツボとされています。それは内臓神経とも呼ばれる自律神経系やホルモン系それに免疫系などの働きが、胃腸の状態と大いに(作用そのものは弱いのですが)関連するという考え方がかきつてくるものです。中完に五ミリ以内の鍼を刺すと、健康体では短時間の内に胃腸が動き出すのが分かります。逆に、中完の鍼で胃腸の動きが見られない場合は、何らかの問題があると考えてよいようです。

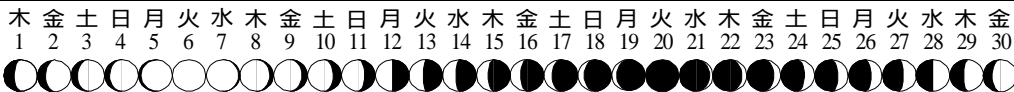
朝まだき縄文の森のさゆらぎ。
遠き山肌の白金に染まるを見む

養生之曆

平成10年10月

旧曆 葉月 月
秋 風 月
仲 秋

筑紫鍼灸院



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	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

旧曆 八月 望 日出 06:16 日没 17:57 月出 18:32 月没 06:18 寒露 下弦 日出 23:33 月没 12:50																	朔 日出 06:27 日没 17:39 月出 06:00 月没 17:49			霜降 旧曆 九月			上弦 日出 12:53 月没 23:36		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--	--	-------------	--	--	----------------------	--	--

水すくひ見あぐれば月沢の朝

仲秋 またまた迂闊なことで、旧曆では今年は閏月があつたのに気づかず、月数と四季を誤つておりました（月影と陰曆日付は間違ひなかつたのですが）。新曆六月から七月が閏五月ということ、六月分の曆以降の旧曆月数と四季が一つづつ先走つておりました。西日本新聞の仲秋の名月に關するコラムを読んで気がついた次第です。

十三夜・十五夜・十七夜・二十三夜は特に月が美しく、それぞれに皆で集い、月を祭り、飲食を共にしたといひます。この月待ち、月に四回もあります。祭りは神と共に「遊ぶ」ことです。神に事寄せた人々の遊びであつても不思議ありません。娯楽が少なく、燈火も貧弱で惜しまれた昔、とても長く感じていたであらう夜を、人々は月待ちというイベントで楽しんだのでしよう。月待ちでも旧曆八月と九月の十五夜と二十三夜（下弦の月）は格別だつたやうで、秋の夜長、空気が澄み、戸外もさほど寒くなく、月出も七時から十一時と飲食の宴にも適時で、十五夜は子供達の、二十三夜は大人達の夜更かし遊びの日だつたやうです。

その後、旧曆八月の十五夜待ちが仲秋の名月として現代に至つてゐるわけです。今月の十五夜は五日（月曜日）で、月齢では満月一日前の小望月あるいは待宵月と呼ばれる月です。昔の人は天文学的な満月にはこだわらなかつたやうです。いずれにしても五日前後は曇りがちとの予報ですが、二度目の名月で少し儲けた気分です。紙面がつかたやうな……）

神無月、上弦の夜。

漆黒の山影に家られし蒼穹。

音もなく昂は煌めきて

31 土



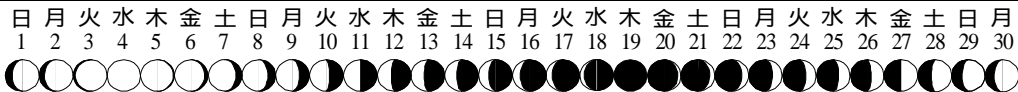
十二

養生之暦

平成10年11月

旧暦 神無月
時雨月
晩秋

筑紫鍼灸院



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	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
旧暦 九月	望 日出没 06:40 17:23 06:35 17:48 06:12						立冬	下弦 月出沒 - - 13:05	朔 日出没 06:53 17:14 06:35 17:33									小雪	旧暦 十月	上弦 月出沒 12:58 - -									

青白き神氣の満ちて森は明時

晩秋 福岡には特に被害もなかった台風十号の後、やっと秋らしくなりました。気温は平年よりまだ高めです。金木犀も昨年より十日ほど遅く咲いていました。それでも街に見かける相撲取りの姿が冬の到来を告げているようです。今年もあと二ヶ月を残すのみです。

この数ヶ月、久住高原から阿蘇にかけての雲海と朝焼けを見たくて月に一、二度、久住山に登っています。中腹ないし山頂でこ来光を仰ぐべく、日の出の二時間位前から登り始めるのですが、この時刻の真つ暗闇の中の山行にはなかなか趣があります。月もない闇夜であつてもいや闇夜であればこそ、蒼い天球の拡がり、と明るさが分かります。この夜天光の拡散した夜空に比べれば、地上こそが漆黒の間です。太陽が地平線下十八度あたりにある頃、日の出の七十分程前から空が白みかけますが、この薄明の青白い光にはいかにも霊験がありそうです。同じうす暗さでも暮明の心細さと違つて力が充ちてくる気がしてきます。

早朝散歩、特に冬期の朝の運動は高齢者や血圧や心臓に問題を抱えている方には不適だといわれています。起床直後の自律神経の不安定な状態に寒冷暴露が重なることが循環器に大きなストレスとなるわけです。循環系に問題がない場合でもこんなストレスは避けた方がよいのですが、時には明時早朝の天地靈妙の恵みを授かるのも悪くはないでしょう。一時間以上前に起きて十分に身体を自覚めさせ、飲食はお茶くらい、帽子、手袋をして襟元をしっかりと締め、六時少し過ぎ頃からであれば、薄明光の中を多少は歩くことができるのではないのでしょうか。これも来月中頃までの話ですが…

あてどなく時はつづろひ過ぎゆきぬ
おとなひもなき十五夜の宵

養生之曆

平成10年12月

旧曆 霜待月 初雪冬

筑紫鍼灸院

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 水
 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



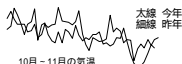
十三 十四 十五 十六 十七 十八 十九 廿 廿一 廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 世 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二

旧曆
十二月

望
日出 07:07
日没 17:10
月出 18:04
月没 07:15

大雪

下弦
月出 00:00
月没 12:51



朔
日出 07:17
日没 17:14
月出 07:09
月没 17:40

冬至

旧曆
十一月

上弦
日出 12:15
月没 --

木
31



十三

秋の日の遠き落日山辺の道を歩けば茜に染まる

不知火の海をやかにトビのまひ
 初冬 寒波の襲来で一気に冬が来たかと思えば、一転して小春日和のおだやかな日が続いています。機会があつて外気温のデータを調べているのですが、ここ二ヶ月を昨年と比べると今年の方が外気温は低いようなのです(上グラフ)。平年より高めで推移しているという気象情報を目にしてのせいですが、「今年はなかなか寒くない」が実感でしたので以外です。測定の方法などが異なる結果があるのかも知れませんが、実測温度と体感温度の差がどんな理由によるのか興味があるところです。日記を付けおられる方に聞いてみると、「今年の方が暖かいと感じるが、調べてみると同時期としては灯油の消費は今年の方が多い」とのこと。暖房は使っているのに「暖かい」と感じているのは何故でしょうか。結論を想定すると感覚の記憶は極めてあやふやで当てにならず、その時々々の社会あるいは個人の心理状況や風説に左右される、といふところでしょうか。

心理的な要因を除けば体感温度を左右する生理的的要因として決定的なのは「風」です。体感温度は風速一メートルにつき一度低下するなどと言われます。これは風によって体表から熱が奪われる結果ですが、この時、衣服次第で体温低下の程度は大きく左右されます。特に大切なのは、体表の周りに閉じられた空気の層を何層も作ることです。襟元、袖口、裾口をピタリと閉じるような工夫や重ね着が有効です。また、体験的に言えるのは、頭や首から逃げていく熱の多さ、逆に帽子やスカーフやマフラーが服一枚分ほどに保温に役立つということです。風邪の予防の王道は身体を冷やさないと「風」を身体に引き入れないことです。