

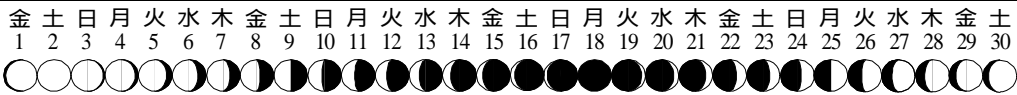
筑紫鍼灸院

旧曆 極月 待冬
春仲

つちのと う
己卯
1999年

平成11年 1月

養生之曆



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	十一	十二	十三
----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

望 旧曆 小寒 下弦
日出 07:23
日没 17:21
月出 17:43
月没 07:02
日出 07:22
日没 17:38
月出 07:33
月没 18:14

朔 大寒 旧曆 上弦
日出 07:22
日没 17:38
月出 07:33
月没 18:14
日出 07:23
日没 17:43
月出 07:02
月没 11:55

謹賀新年

日は落ちて
月周りきて
年新た

仲冬 インターネットを利用すると、居ながらにして様々な公開データを手に入れることができます。宇宙開発事業団の地球観測センターの公開情報には、ランドサットなどの衛星からの画像が見られますし、ひまわりの定時画像などもいつでも手に入れることができます。便利な世の中になったものです。

そのランドサットの観測によると、南米沖の赤道周辺の海水温が低下するラニーニャ現象は続いているようです。しかし、予想されたアジア太平洋岸の厳しい冬は外れたようで、今年もまた暖かい冬です。これほど地球規模の観測データの量が増え精度が上がっても、中長期の気象予測はなかなか当たりません。

予測には合理的な根拠がある、という考え方が確かならば、予測と占いの間にはそれだけの差があるのでしょう。がしかし、膏藥と屁理屈がどこにでも貼り付くように、見つけようと思えば根拠は見つかります。当たるも八卦当たらぬも八卦、善き予測を導くような良き根拠を見つけないといけません。

昨年は三つの仕事に追われ、じっくりと本を読んだり考えたりすることから遠ざかっていました。今年も状況にさほど変化はなさそうです。二日は十五夜。西の空に傾く満月を背に、山頂で来光を待ちつつ一杯やりながら、じっくりと一年分考えてみたいと思っています。

むすびの心なげにうまなつ
 日の移りし身をまかせしつ

日 31

 十四

養生之曆

平成11年 2月

旧曆 睦月 初

筑紫鍼灸院



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	十二	十三
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

望
日出 07:15
日没 17:49
月出 18:30
月没 07:25

立春
旧曆 十一月

下弦
日出 00:10
月没 11:30

朔
日出 07:02
日没 18:03
月出 06:55
月没 18:02

雨水
旧曆 一月

上弦
日出 11:39
月没 00:33

紅梅の告ぐる季まつ人のあり

初春 あつという間に正月一月も過ぎてもう二月。この葉書の準備が一ヶ月の周期のメとなつてメリハリがあるのは良いのですが、年末年始の時の流れに尻を叩かれ、早いなあとつくづく実感している今日この頃です。

暖冬があたりまえのようになって、この冬も平年より三、四度高めで推移したようです。寒波の襲来も峠を越えたようで、春の息吹がそこそこ見られます。

広瀬さんちの紅梅は満開、白木蓮も堅くまだ痩せたつぼみですが膨らみつつあります。・・・とは言つても昨年のは二月はインフルエンザの流行がみられました。まだまだ寒冷への用心を怠ることは禁物。

このところ各地の老人療養施設でインフルエンザに続発したと思われる肺炎で亡くなられた方が多かつたような報道がされています。また、昨年二月のインフルエンザ流行時の乳幼児死亡例の集計の報道も、幼子をもつ親にとつてはショックを与え、過剰反応を示した人もいたのではないのでしょうか。医学報道は記事の扱いが小さいか大きいかによつても問題がありますが、とかくセンセーショナルになりがちです。ダイオキシンの報道もその典型です。「気」を病むタイプの人々(そうでない人でも扱いが大きければ「気」を傷めるでしょう)にとつて、不安を煽る結果となる医学報道は百害あつて一利なしです。冬に肺炎でなくなられる老人は少なくないでしょうし、解熱剤との関連が考えられるライ症候群による乳幼児死亡例も希ではないようです。集計の仕方一つで幾通りでも仮説をたてることができます。「気」を惑わされることなく、知恵のある養生を心がけましょう。

さへぞへと寒空に月凍りあて
はるかに思ふ生き狂つ君

養生之曆

平成11年 3月

旧曆 如月
梅見月
仲春

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

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	朔	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	
望																	朔														
日出 06:48 日没 18:15 月出 18:16 月没 06:42																	日出 06:28 日没 18:27 月出 06:49 月没 18:59														
旧曆 一月																	春分														
啓蟄																	旧曆 二月														
																	上弦														
																	月出 11:17 月没 00:34														

つばみさす 一枝の春山椿

仲春 「草木はよう覚えとる」と故老の感慨ではありませんが、何やかや言いながらも四季は規則的に巡ってきます。先月の中頃からの一週ほどおきの寒波の来襲は、文字通りの三寒四温の相を呈しています。ピークを過ぎたと思われたカゼの流行も、寒暖の差に油断してしまふのが学童の間ではまだまだ流行っているようです。とは言え、雪国の人ならずとも心さやく候となりました。

約十メートル、人間の口から肛門までの消化管（口・のど・食道・胃・十二指腸・小腸・大腸・肛門）の長さだそうです。この消化管の内壁の粘膜には、約三百種、約百兆個の細菌群が定着生息し、その重さは約一キログラムに及ぶそうです。これらの常在菌群は、腸内フローラと呼ばれており、消化・吸収・代謝全ての面でヒトの生命活動を支える共生者です。このありがたい共生者は、腸運動の活性化や糞便の形成、免疫機能の促進、病原細菌の侵入阻止、ホルモンやビタミンの産生、有害物質や発ガン物質の分解や排泄などなどの働きがあることが明らかになっています。

共生はお互いが支え合うということですから、腸を助け支え、腸機能の一部ですらある腸内菌群もまた、食事内容や腸それ自体の働きに左右されてもいます。「腸は心を写す鏡」という言葉があります。緊張場面が想像されること下痢をしたり、旅先で便秘したりすることはよく経験されることです。腸の不自然で異常な動きは、腸内菌の分布や働きに影響し、さらに腸の働きを損なう悪循環の元ともなります。平安な 心気 は、腸内の良い菌群を増やすことを含めて平穏なお腹をもたらしませす。

水 31



十四

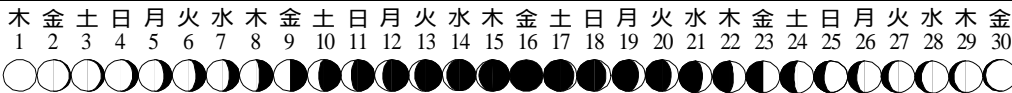
野にあそび少年の日のなつかしく
春めく空に風花のまひ

養生之曆

平成11年 4月

旧曆 弥花見 生月春
晚 花見 春

筑紫鍼灸院



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	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

望	旧曆	清明	下弦	朔	旧曆	穀雨	上弦
日出 06:07	二月		月没 01:53	日出 05:48	三月		月没 12:04
日没 18:38			月没 12:28	日没 18:49			日出 01:16
月没 18:57				月没 06:00			
月没 06:23				月没 18:53			

沢わたる一陣の風ホトトギス

晩春 月末には満開が予想されていた桜の開花も、花冷えが先走っているようで少々遅れているようです。この葉書が着く頃には七、八分咲きになっていることでしょう。それにしても、風が冷たい今日この頃です。

江戸中期以降に全国に広まったというソメイ吉野が、今では桜の代表格となっていますが、この品種は突然変異によって生まれたのだそうです。人間の手によって選ばれ作られる変異種は、その色や姿によって人間の美意識を満たしてはくれませんが、当の生き物の生存にとっては都合が悪い点が多いものです。一般に変異種は生命力が弱く、病気や害虫に侵され易く、その寿命も短いものです。ソメイヨシノもその例にもれず、害虫に弱くその寿命も人間よりも短いようです。世代を越えた記となるべき樹木には、山桜などの原種桜が適しているそうです。

ところで、動物であるヒトの老化という現象は、樹木が年輪を重ね、やがて枯れていく姿になぞられてイメージされることがあります。ヒトの老化が、緩やかではあるけれど直線的な欠損と欠落の進行過程のように考えられがちなのも、植物の枯れていく姿がそのままに投影されているからでしょう。しかし、歳を重ねるという意味で加齢という医学用語が使われるこの老化も、実際は植物が枯れていく様とはかなり異なっているものだということが、最近になって強調されるようになっていっています。早い話が、キンさんギンさんでも生きている限りは爪や毛は伸びますし、骨でさえも破壊と再生を繰り返しています。もちろん欠損はあるでしょうし機能低下もあります。ですが、涸れてはいるけれど、枯れているわけじゃないのです。

花まひのうたげのあとのうつろひを
おもひねむれぬ春の宵がも

養生之曆

平成11年 5月

旧曆 卯月
花残初 夏

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



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 十二 十三 十四 十五 十六

旧曆
三月

立夏

下弦
月出 01:17
月没 12:13

朔

日出 05:18
日没 19:12
月出 05:14
月没 18:49

旧曆
四月

小満

上弦
月出 11:56
月没 00:43

望

日出 05:11
日没 19:20
月出 19:15
月没 05:14

月
31



十七

逝く人の思ひは桜うすももの
初夏 春霞の向こうに湧き立ち、萌えあがる新緑の山並み、緑のグラデーションが醸す初夏の色相は、それだけで十分に気を与えてくれます。
老化について。体を形づくっている細胞の死と再生が絶えず繰り返される内で進行する動物の老化。加齢は、植物が枯れていく様とは随分と違うものです。骨や皮膚や粘膜、爪や毛、血液や肝臓などは、細胞レベルではえず死と再生を繰り返しています。たとえて言えば、絶えず脱皮しているようなものです。脱皮して再生してきた細胞は、新しく生まれてきたのですが、赤ん坊の細胞として生まれ変わるのでなく、「歳相応」に成長して再生します。どうせ生まれ変わってくるのなら、皺やシミやのない、瑞々しくピチピチした皮膚が再生してくればよいのですが、そうすると不老不死となってしまう、死なない死ねないことになってしまいそうです。こう考えると、皺やシミもありがたいもので、老化は成長の道筋の上にあるのだとも言えます。
老人病について。「老化を原因として起こる様々な病氣」を老人病と呼んでいるとしたら、そこから微妙な誤解が生まれます。老化即病ではなく、老化がある種の病氣に罹りやすくなる状態だと考えると、少し飛躍していますがスポーツ選手とスポーツ障害の関係に似ています。例えば、野球の投手は肘や肩に繰り返し大きな負担がかかって関節やスジ痛めることが多いのですが、投手の全てが故障する訳ではないのと同じで、病的状態に陥りやすくなった老化した身体が、それだけで必ずしも病氣である・病氣になる訳ではありません。老化と病氣は、別のも、別の事柄なのだと思えます。

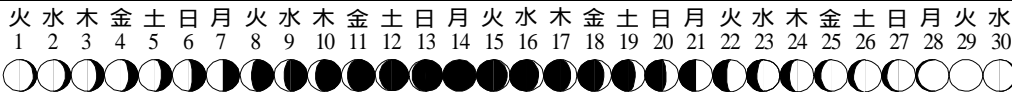
みんなのたまごがけつ木に
心かやく夏のゆめ

養生之曆

平成11年 6月

旧曆 皇 月
早 苗
仲 夏

筑紫鍼灸院



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	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

旧曆 四月	芒種 下弦 月没 00:35 日出 12:04	朔 日出 05:08 月没 19:28 日出 05:32 月没 19:53	旧曆 五月	上弦 月没 12:39 日出 00:31	夏至 日出 05:11 月没 19:34 日出 05:20 月没 19:52
----------	----------------------------------	---	----------	----------------------------	--

むら雲の流るる月と歩きたり

はや仲夏 朝夕はひんやりとした日もありますが、日中は結構に暑くなってきました。一雨毎、あつという間に生い茂る木々の若葉や雑草などの植物の成長相には驚かされますが、動物たちの体にも同じ様な変化があるはずで、そんな季節変化を体調変化として敏感に感じる人々にとっては、「木の芽立ち」は辛い時期にもなりかねません。そのような方々にとっては、血圧を下げるような要因をできるだけ避けることが養生の基本となります。グズグズ、ゴロゴロせず、文字通り体にムチ打って肌理を締めて、「気」が漏れ出るのを防ぎましょう。

老化について。皮膚や骨や血液などは「歳相応」に成長し再生する身体の代表です。一方、生え替わらない身体として神経や筋肉の細胞があります。脳神経の細胞は死んでしまうと再生することはないと考えられています。老化とボケが結びつけられるのも、再生せず死んでいくばかりの神経細胞の生理ゆえです。しかし、ゲートや親鸞ではありませんが、歳をとればとるほどに練り上げられる智慧というのがあります。「老人力」というのもまさにこのようなもので、欠落すること、そぎ落とすことよって生まれる能力というのもありそうです。

老人病について。老化即病ではなく、老化がある種の病気に罹りやすくなる状態だと考えると、そんな中高年者が患う関節や筋肉の病気とスポーツ障害とは、その発病の機微が似ています。スポーツ選手は、身体能力の限界に近いところで体を酷使するため障害を生じがちです。一方、身体能力が低下した状態では、何気ない日常生活動作でさえもが、やはり限界点に近い運動動作となり得ます。

まつこのかひなくまてまわらひぬ
あくこのなきやすらひの時

養生之曆

平成11年 7月

旧曆 水無月
田草月
晩 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



八 九 廿 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

旧曆
五月

下
弦
月
出
没
12:00

小
暑
19:30
05:14
19:35

朔

日
出
没
05:17
19:30
05:14
19:35

旧曆
六月

上
弦
月
出
没
12:20
--:--

大
暑

望

日
出
没
05:27
19:15
19:15
04:57

31
土
○

十九

まごたふ書の行方ながめつ

思ひはずむ五月雨の頃

切り取つてみる夏空や五月晴れ
晩夏 雨乞がいりますねなどと冗談を言ったとたん、田植に前後して十分すぎる雨、雨、雨・・・濁水転じて洪水の心配となりました。気象変動云々言いながら、それでも季は循環、といった感慨を殊更に抱くのは、世の中の変動が当たり前のように感じられ、旧来の考え方が通用しにくくなった社会経済の変容する有様と、曆に写し取られた天然自然の規則的な営みとの対比からくるのでしょう。
今のままの出生率でいくと、八十年後の日本の人口は半分になってしまふのだそうです。少子化と超高齢化がセットになった社会構造の変化は、どの時代のどんな社会も未だ経験したことがない近未来です。その頃のお墓事情はどうなっているのか、そんな話が年輩の患者さんとの間で盛り上がりました。百年以上も先の話など、ほとんど無関係と言いつても、八十年後となるとそれなりに現実感があって妙に心配になったり、空しくなつてみたりもします。色即是空を理解しやすい社会の一員としては、それでも日々巡る務めに励むだけです。
雨という現象は、動物の行動を制約する、故に精神を内向させる。晴耕雨読は閑人の粹言ではなく、理にかなつた諺です。雨音を聴かせたり、水をかけたりして犬の興奮を鎮めるという調教師の話を書いて、なるほど雨は交感神経の緊張を解き、血圧を低下させる鎮静剤だということに再認識しました。起床直後、午前中の頭重や倦怠感、気分が悪さなどを自覚された方も多いことでしょう。精神安定剤の雨も利きすぎると憂鬱の元。ここは先月と同様に、尻にムチ打って、グズグズ、ダラダラを止めねばなりません。

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
旧曆							朔							旧曆							望								
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	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	廿

旧曆 六月	下弦 出 13:05 日 19:10 月 05:04	立秋	朔 日 05:37 出 19:10 日 05:04 月 19:04	旧曆 七月	上弦 月 12:54 出 23:48	処暑	望 日 05:47 出 18:53 日 19:13 月 05:41
----------	-------------------------------------	----	---	----------	--------------------------	----	---

形骸を断する縁や影法師

初秋 日中の残暑は夏そのものですが暦の上ではもう秋、月半ばも過ぎれば陽が少しずつ短くなるのが感じられるはず。夏も残り僅かとなりました。

先日、NHK放送でアメリカの高齢者医療の報告番組を見ました。健康寿命という新しい考え方を柱とした国家的プロジェクトの成果で、寝たきり老人の数は日本の1/3、老人医療にかかる費用は「こ五年ほど横這いである、云々と興味深い内容でした。医療費が高額で、入院などは患者側が敬遠するなど、制度や伝統が違うので単純な比較はできませんし、影の部分では寝たきりにすならぬような悲惨な状況もあるのかも知れませんが、ただ、老人福祉医療の終着点「介護」を最小限にするための予防策に的を絞り、施設や制度そのものの「ハード（入れ物）よりも「健康寿命」観を戦略の要に据えて人や運用面の充実を図る「ソフト（考え方）」に主眼をおいている点で、日本の現状との隔たりを感じました。

元気で長生きは、特別な考え方ではないようで、ジョギングを楽しむお婦人の「走りながら死ねたら幸せ！」は、万国共通の人生終末の理想像でしょう。

東洋医学風には、五臓と五蔵と五体の調和の問題です。五臓が他に先んじて弱ると「ボケ」、五体の弱りが先行すると「寝たきり」につながります。生活水準の向上は、五臓を強くするほどに、五体を弱らせる結果にもなっています。五臓の力を保つ特効薬は無く、医療も福祉も頼りにならず、「自分で自分を動かす」ことしかありません。五体を弱らせない「筋力維持は、生活を楽しめ、元気に生きぬくための最大の条件でしょう。

くもれる青き火花はあがれと

ながなれとしてあるはてをみむ

31火



廿一

養生之曆

平成11年 9月

旧曆 葉秋風仲 月 月 秋

筑紫鍼灸院



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	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	廿	廿一
旧曆 七月	下弦 月没 23:56 月出 13:09				白露			朔 日出 05:58 日没 18:32 月出 05:58 月没 18:57						旧曆 八月			上弦 月出 13:23 月没 23:48		彼岸入			秋分	仲秋の名月	望 日出 06:08 日没 18:11 月出 18:24 月没 05:30					彼岸明

群雲の象る月のゆめみ哉

仲秋 雨が多い夏で日照が平年の六割ほどしかなく、農作物の生育収獲にも影響が出ているようです。その夏ももう終わり、朝夕は過ごしやすくなりました。複数の調査結果によると、日々の生活の中で自分自身以外のごとくに、目的、明確なゴールを持ち、日々の生活に組織だったりリズムを持つ者は、それらを持たない者に比べてより長く、よりよい人生を送るチャンスが多かつかみうる。

十年間にわたる追跡調査の結果、老化は必ずしも痴呆と結びつかず、アルツハイマー病の遺伝要因と動脈硬化、糖尿病などの組み合わせによって痴呆は発症する(それぞれ単独では発症要因にはなりにくい)。痴呆は、健康な生活をおくり動脈硬化などを防ぐことで防止できる。

これらはアメリカの医学雑誌にあった記事の抜粋です。ある程度の人生経験と知恵をもった人間にとっては、経験的に直覚している常識や人生の哲学も、科学的に実証しないと気が済まない、いかにも合理的の国アメリカらしい内容ですが、色々な意味で参考になります。

よりよい人生とはどんな人生なのか、議論の余地があるところでしょう。健康とは、病気とくに身体面に異常がないこととされていますが、病気や障害があるつまり健康ではなくとも、よりよい人生はあり得るでしょう。健康というと消極的な守りの姿勢とあれこれのべからず集となりがちで、よりよい人生など考える入口で終始してしまいそうです。健康の考え方は拡張されるべきです。たとえ病気や障害があっても老いていても、健康でよりよい人生をおくれるチャンスをつかみうる、と矛盾した表現を含む健康という考え方は、元氣 という言葉で言い表されるのではないのでしょうか。

もまならぬ不興おひついでいひ
明けゆく空に有明の月

養生之曆

平成11年 10月

旧曆 長苗刘月
晚 秋

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



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

下弦
月出 23:43
月没 13:08

旧曆
八月

朔——寒露
日没 06:18
日出 17:52
月没 05:46
月出 18:03

旧曆
九月

上弦
月出 12:54
月没 23:18

望
日没 06:30
日出 17:33
月没 18:13
月出 06:28

霜降

嵐去り月輪の冴え天狂

晩秋 季節外れの真夏並の暑さが続いた後に台風襲来と、なかなか定まらぬ×心の秋日和です。大風の被害が大きかった地域もあつたようですが、福岡は天災の少ない土地柄で有難いものです。

台風一過、仲秋の名月は見事でした。朝夕は過こしやすくりましたが、日中との温度差が大きい分、心地よい眠りと共に夏後の疲労感にジワジワと浸されてきます。春先と秋口の節目どきは体調を崩しやすいもの。この時期の節制養生が夏の厳しさを乗り切る鍵でもあります。

元氣の話。東洋医学にはワープロの辞書にも載っていない「原氣」という用語があります。生命の根源的なエネルギーみたいな考え方で、元氣と変わらない使い方もあるようです。形があるようでない、ないようである原氣は、人体活動を支える力という意味で、「胃の氣」と呼ばれることもあります。胃の氣は脈を診ることで測られますが、脈拍数を数えるふつうの脈診とは違って、その人がその時に示している命の活動レベルを推測しようと努力する視線によって、形無き胃の氣は診る人に姿を現します。曖昧でいい加減な部分もあります。元氣を出して、元氣でね、の「元氣」も曖昧でいい加減ながらも願いや祈りの視線に満ちています。病む人に、思い煩うな、などと励まそうとしたりすると、思い患うから病むのか、思い煩うのが病なのか、よく分からなくなってきた、それでも犬のように何も考えるなど言いたくなってきました(犬には失礼)。病は気からなのか、気を病むのが病むことなのか、元氣が一番と思いながら考える今日この頃。

人としてえらびし道のまことなる
安らかならん君が眠りよ

日 31



廿三

下弦

月出 23:39
月没 12:54

養生之曆

平成11年 11月

旧曆 神無月
時雨 初冬

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	廿二	廿三
----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----

旧曆 九月	朔 日 06:42 出 17:22 没 06:27 月 17:42	—— 立冬	旧曆 十月	上弦 日 12:59 出 23:55 月 23:55	望 日 06:56 出 17:15 没 17:30 月 06:22	—— 小雪	下弦 日 13:01 出 13:01 月 13:01
----------	---	-------	----------	-------------------------------------	---	-------	-------------------------------------

残月にいきつく朝の鬨りあり

初冬 前半は秋らしくない天候でしたが、後半は一気に秋めいて気温の上下が激しく、体調を崩しやすう十月でした。人事ならず、小生も何年かぶり本式の風邪をひいてしまい、気の弛み緩みだと自覚しています。それでも、やつと安定した秋空が続く穏やかでよい日和の今日この頃です。八日は立冬、お相撲さんとともに冬がやってきます。

気温の高低が大きかったせいもあり、夏後の疲労回復が尾を引いてか、このところ「のほせ」に関連する病気症状が少なからず見うけられました。「めまい」や頭痛、耳鳴や頭鳴など、頭部の自律神経や血管系の問題に關係する症状が代表的です。めまいは、メニエルと素人診断が安易にほぼポピュラーな症状ですが、メニエル病は、発作的なめまい・耳鳴・難聴の三つの症状がそろった内耳の障害を指す病名です。めまいと耳鳴りにしろ、単発の突発的な耳鳴りやめまいにしろ、もつともらしい病名が付かないと不安になる心理によると「メニエル」と即断されるのですが、実際には、平衡機能を司る内耳の何らかの異常によるめまいはめまいと言うしかないことが多いものです。

東洋医学的では、上半身と下半身の血や気の流れのバランスが崩れた状態で、特に上半身に気血が渋滞しやすくなつた状態を上衝と呼んでいます。一般的には「のほせ」です。めまいや耳鳴りは、上衝に伴う症状の一つです。現代医学的には、頭部の血管系を調節する自律神経の機能の異常として説明されます。上下のバランスを回復する目的で、頭の百会や足の太衝というツボが、頭の鬱血を除く目的で首筋の風池などのツボがよく効きます。

生きすがたに故にして品ならん
まことたりとぞ仏人の言ふ

養生之曆

平成11年 12月

旧曆 霜雪待月仲冬

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	廿二	廿三
----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----

旧曆 十月	大雪	朔 日出 07:09 日没 17:11 月出 07:05 月没 17:35	旧曆 十一月	上弦 日出 12:46 月没 -:-	冬至	望 日出 07:18 日没 17:15 月出 18:00 月没 07:25	下弦 日出 -:- 月没 12:10
----------	----	---	-----------	--------------------------	----	---	--------------------------

もがれざる柿照り映えて秋ふかし

仲冬 十一月は比較的暖かい日が続いて秋の様相が残っていました。月末に久住山に登りました。好天に恵まれたためもあってか麓の紅葉にはまだ秋の気配を感じたものです。未明の西天、飯田高原から観る涌蓋山に落ちかかる満月の図は幻想的でした。そんな穏やかな天気の後このところ一転して寒い風が吹いています。ソウルでは最高気温がマイナス一度最低気温が同じく十五度だそうで、大陸の寒気団もすぐそこ朝鮮半島まで降りて来ています。九十九年の曆もあと一枚を残すのみとなりました。

寒くなるととたんに肩が凝り、身体のおちこちこの関節がこわばりやすくなるものです。熱の放散を最小にするために体表近くの血管が縮む結果、局所の血行が緩やかになるための現象です。寒さが増すこれからの時期は、スピードや筋力や持久力を鍛錬するような運動よりも、四肢四節の関節を伸びやかゆつくりと十分大きく動かすような運動が必要で、最近始まったラジオ体操の新版「のびやか体操」（テレビでもやっていますが）などがお勧めです。

漢方・東洋医学的には、体表の血流が緩やかになるのに比例して内臓に血液がより多く充満し、寒冷の影響も相まってややもすると内蔵の機能が低下しがちだと考えます。こんな状態を予防し改善するには、胃腸への負荷を減らすこと（大食せず、消化が良く暖かい物を摂るように心がける）、日に数度はのびやか体操をして、身体全体に気血を巡らせ余分な気を散じることが養生の要です。

うたかたの日のかさなりにひだなして
やすらひの有り一時の夢

金 31
廿四

