

養生之曆

平成 13 年 1 月

かのとみ
辛巳
2001年

旧曆 極月
春待冬
晩

筑紫鍼灸院

no. 53



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 土月 一	上 弦 月 出 13:02 月没 ...:..	小 寒	望 日 07:23 日出 17:29 日没 19:11 月没 08:30	下 弦 月 出 01:44 月没 12:57	大 寒	朔 日 07:19 日出 17:44 日没 08:26 月没 19:11	旧曆 一月
---------------	-------------------------------------	--------	--	------------------------------------	--------	--	----------

謹賀新年

月清くいのち洗ひて
去年今年

晩冬 五日小寒、二十一日大寒。この冬もまた暖冬のように、過ごしやすい日和が続いています。

平成も十三年、昭和で言うところ七十六年となります。『二〇〇一年』が近未来SFの題材だった昭和四十三年頃、私は中学生でした。三十三年後の今、人間を裏切り支配するようなコンピュータはまだ生まれていません（原理的に無理な話ですが）。暗い未来を予感し表明すること自体が、暗くはない未来を信じている健全な人性の証である、という逆説があります。文明の力はいつでも健全です。

去年一月の曆に持病の腰痛のことを書いたのですが、今年も暮れから椎間板がズキズキと疼きだし、一時は杖が要るほど苦しみました。趣味の領域に達しつつあった床磨きとワックスがけがこたえたのでしょうか、人は「崇りじゃない」と言ってヘッピリ腰をからかいます。とにかく起立するとガクツ、ズキズキときて腰が萎えてしまいます。腰曲がりのFさんやYさんの気持ちがよく分かります。おまけに、お友達の喘息の軽発作に見舞われ、咳をするのも難儀です。年男の辛さでしょうかトホホ。

しかし、転んでもただ起きるほどの善人ではないのか、治療上の核心を幾つか拾いました。今年は、この核心を確信して本業にも力を入れたいものです。

水 31

 八
 虚空をわたる夢見の頃

筑紫鍼灸院

旧曆 睦月
初春
初春

平成 13 年 2 月

no. 54

養生之曆



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	六
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---

上 弦 月 出 11:34 没 ---:--	節 分 立 春	旧曆 一 月	望 旧小正月 日出 07:08 日没 17:57 月出 17:55 月没 07:05	下 弦 月 出 00:34 没 11:32	雨 水	朔 旧曆 二 月 日出 06:55 日没 18:10 月出 07:02 月没 18:01
------------------------------------	------------------	--------------	---	-----------------------------------	--------	---

風花の舞ひ見あぐれば空疼き

初春 三日節分、四日立春、十八日雨水。先月は久しぶりに背振の山々も雪化粧して冬らしい厳しい寒さが数日ほど続きました。大陸奥地の大気の状態が実時間で分かるようになり、大雪の週間予報も当たりました。ただ、傾向としては暖冬であることに変わりないようで、灯油の消費量も昨年の半分以上のようです。

二度目の腰痛体験からいくつか拾いものをしました。「筋トリーヌ」の縦の系を強く実感し、痛みの考え方を深めることができました。筋トリーヌとは、筋の緊張の具合、つまり「張り」というほどの意味です。経（たて）に連なる幾つもの筋肉が、相互に関連し合って「張り」の歪みを形成しています。この経の存在が鍼灸治療の根幹をなす考え方であり、知識や経験としては十二分に理解し、その仕組みを治療に応用してきたわけです。それを実体験し実感して新たな理解が得られた、という訳で自分で病んでみるものです。

一般論として、痛みには三つの相があると考えてみます。一相は損傷した局所組織の痛み、二相は続発して生じる周辺や縦の系の筋肉や腱や神経の働きの歪みによる痛み、三相は以上の痛みに対する恐れや不安そして迷いが高じ、心の苦として感ぜられる痛み。傷自体は、一定の安静と時間を要する生体の自己修復でしか癒えません。予後予測と楽観的確信、それに諦観が不安への処方です。それで治療が直接に関与できるのは、二相の筋の歪みに対してだけではないかということになります。治療の効果と限界は、この辺りから考えると解るようです。

椿さく山辺の道春立ちて
踏みしる雪を一人聴きつ

養生之曆

平成 13 年 3 月

no. 55

旧曆 如月
梅見月
仲春

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 卅

上弦 雛祭り	啓蟄	旧曆 二月	望	下弦 彼岸入り	春分	彼岸明け	朔	旧曆 三月
日出 11:28 月出 00:48			日出 06:36 日没 18:22 月出 19:01 日没 07:04	日出 01:19 月没 11:31			日出 06:16 日没 18:33 月出 06:37 日没 18:42	

ゆく人の思ひ出ひとつ臚月

仲春 五日啓蟄 二十日春分、二十七日は上巳(桃の節供)。三寒四温は、朝鮮 満州方面の冬の天気を言う諺だそうですが、日本では晩冬から春先にかけてあてはまる気象現象のようです。先月半ば、雨まじりで車を汚してくれた黄砂現象と共に大陸の風を感じさせてくれる春先のイベントです。里山の谷あいを歩く、まだ堅い木の芽が光に満ちた沢水に照らされ、じっと見ているだけで嬉しくなります(まだチト寒いですが)。

筋肉には、手足や腰を動かす働きと、足首や膝や首を支え固定する働きがあります。各所の筋肉は、この二種類の働きのとどちらかが主になっているのですが、障害の原因や誘因になるのは、支え固定する筋肉たちです。例えば、腕の力コブを作る上腕二頭筋や太股の前の大腿四頭筋は手足を大きく動かす筋肉の代表ですが、これらの筋肉に問題が生ずることは外傷を除いて少ないものです。それに対して、ふくらはぎの筋肉や太股の後ろ側の筋肉は支え固定する筋肉の代表で、それそれ膝痛や腰痛の誘因になったり、関節障害や椎間板障害による疼痛を悪化させる要因となつていきます。

自身の力で大きく広く伸び縮みして動いている筋肉は、いつも自分でマッサージをしているようなもので、筋肉の張りや凝りも少ないものです。支え固定するばかりで、大きな伸び縮みの少ない筋肉は、一般に緊張度が高く、芯は硬く棒状板状になっていることが多いものです。これらの筋肉を柔らかくすることが、運動器の障害の予防と治療の第一歩です。

見あげたる頭は白くおほる月
つしる姿の思ひ出づらん

土 31
七

養生之暦

平成 13 年 4 月

no. 56

旧曆 弥生
花見月
晩春

筑紫鍼灸院



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	六	七
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---

上弦 旧曆三月 日出 11:07 月没 00:48	清明 旧曆三月	望 日出 05:55 日没 18:44 月出 18:54 月没 06:10	下弦 旧曆三月 日出 01:42 月没 11:54	穀雨 旧曆三月	朔 旧曆四月 日出 05:38 日没 18:55 月出 06:10 月没 19:30
------------------------------------	------------	---	------------------------------------	------------	---

ゆく春や寝ほけまなこにかすみ立ち

晩春 五日清明、二十日穀雨、三月もあつというまに過ぎてしまいました。旧曆三月の異称は、花見月または花月。この暦が着く頃にはきつと見頃でしょう。

腰や膝、肩や首などの障害の予防と治療の第一歩は、それらの部位を支え固定することが主で、伸び縮みが少ない支持系筋を柔かく保つことです。

ふくらはぎと太股の後ろの筋肉は支持系筋の代表格で、特にふくらはぎの深部の筋肉は、十人中九人が芯は硬く棒状板状で押すととても痛いものです。この筋肉は、足首を固定して起立姿勢を支えると共に、身体を持ち上げ地面を蹴ることで歩行に深い関わりがあります。普通の歩行では身体を持ち上げる高さも低く、蹴る角度も小さいため、伸縮の少ない動作と固定する働きが専らです。縮こまった状態で年中働いているために芯が硬くなってしまうようです。

伸び縮みが少なく支えるばかりの支持系の筋肉は、緊張度も高く、収縮や疲労の残留が大きくなりがちです。この支持系筋群のこわばりが、スムーズな動作を微妙に妨げ、円滑ならざる運動の反復は関節を障害する遠因となります。

養生の原則は、これらの支持系筋群に中等度の荷をかけて広く大きく使う、中々強度の圧迫刺激を加える、いわゆるストレッチ、の三段階です。ふくらはぎでは、踵を持ち上げ爪先立ちをするようなゆっくりとした歩行（野球選手がよくやっています）。足の裏の半分を階段の端に付けて爪先立ちし、その後ゆっくりとアキレス腱が十分に伸びるまで踵を落とす（何かにつかまって）。等々

いちおいの野に行みてながめいる
うき世をいとふ花の心に

養生之曆

平成 13 年 5 月

no. 57

旧曆 卯 月
花残 月
初 夏

筑紫鍼灸院



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

上 弦 月 出 12:10 月没 01:32	立 夏	望 日 出 05:24 日没 19:06 月出 18:47 月没 05:16	旧曆 五 月	下 弦 月 出 01:00 月没 11:33	小 滿	朔 日 出 05:13 日没 19:17 月出 05:20 月没 19:24	旧曆 六 月	下 弦 月 出 12:18 月没 00:59
八十八夜								

若菜摘むむかし乙女は稚児めきて

初夏 五日立夏、二十一日小満。旧曆四月の異称は、花のこり月。朝夕は肌寒くもあり、初夏の語感には異和感がありますが、少し体を動かせば心地よい汗をかく一年中で最も過ごしやすい時候。紫外線量が最も多い時季でもあります。

体温調節の仕組みも冬型から夏型への衣替えが完了する頃ですが、体表の血管や汗腺の開き具合が不十分だと体内に熱が籠り、上半身の火照りやのぼせ、下半身の冷えといった不快感を伴う風邪様の症状に陥りがちです。また、気血がのびやかに体内を巡らぬため、内臓機能の不調も生じやすいもの。養生の基本は、早足歩きなど適度な運動で発汗を促す、青竹踏みや内くるぶしの下の指圧などによつて、足が温かくなるように下半身に気血を誘導することなどです。

伸び縮みが少なく支えるばかりの支持系の筋肉が硬いとスムーズな動作が妨げられ、それがスジや関節を障害する遠因となります。太股の後ろの筋肉は、ふくらはぎの次に支持系筋の代表格で、脊椎動物に共通して体中で最大の筋肉です。この筋肉が硬いと体前屈が出来にくくなります。腰をかかめる動作の八割以上は股関節で起こり、腰の動きは小さいのですが、股の後ろの筋肉が硬いと股関節の動きが制限され、腰に無理な力がかかりこれが、腰痛症の一因となります。現代の若者の大半は腰が硬く、体前屈でもプラス三十センチはざらです。腰痛予防の第一歩は、股の後ろの筋肉を柔らかく保つことです。これが、結構に難しいのです。

花さきて花ちりてなほ咲く花に

いわり知らずまた稚児めきて

木 31



九

養生之曆

平成 13 年 7 月

no. 59

旧曆 水無月
田草月
晩 夏

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
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

半夏	旧曆 五月	望 小暑	下弦	土用	朔	大暑	土用の 丑	上弦	旧曆 六月
	日出 05:14 日没 19:32 日日月月 20:11 月没 05:26		月出 00:06 月没 12:47		日出 05:23 日没 19:27 日日月月 05:27 月没 20:02			月出 12:21 月没 23:54	

頑なに麦の穂わたる風清し
晩夏 七日小暑、二十三日大暑 旧曆
六月は田草月、涼暮月、常夏月、鳴神月
松風月、蝉羽月、風待月など多くの異称
をもっています。異称の多さは、仕事は
そこそこで暇があり、人事風物に関心が
向きやすいということでしょうか。
福岡で日出が最も早いのが六月中旬か
ら下旬の五時八分頃、日没が最も遅いの
が六月下旬から七月初旬の七時三十三分
頃となっています。夕刻に戸外で会食す
るには最適な時候です。

一日の半夏（はんげ）は、佛教語で、
インドで僧が夏の雨期の間（四月十六日
から七月十五日まで）遊行（ゆぎょう）
を避けて一定の場所にこもり、修行した
年中行事である夏安居（げあんこ）、ま
たは夏行（げきょう）、つまり坊さんの
夏期休暇兼集中セミナーみたいな期間の
中間の日を意味しているそうです。

土用は、四季それぞれ九十日あるうち
の終わりの五分の一をあてた期間で、立
春・立夏・立秋・立冬の前各十八日間。
一般には、夏の土用を指し、小暑から十
三日目の土用の入りから、土用が明ける
立秋（今年は八月七日）までの最も暑い
盛夏の十八日間です。暑気あたりを避け
て元気をつけるため、冬瓜やニンニク、
鰻などを食べる風習があり、丑の日（十
二支による日付）は特に鰻屋の販売促進
日として江戸時代に定着したようです。

苦味や渋味のある食べ物（旬の食物
特に瓜科・ナス科の植物）は、利尿を促
し身熱を清らかにする働きがあります。
ここ二ヶ月ほどは、のらりくらりて熱暑
をやり過ごすのが養生の極意でしょう。
あらぶれて言ひし子らの大ノ邪鬼
こころ煤けて懐かしくなる

火 31
十一

養生之曆

平成 13 年 8 月

no. 60

旧曆 文月
七夕 初秋

筑紫鍼灸院



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	十二
----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

八朔	旧曆 六月	望	立秋	下弦	朔	処暑	旧七夕	上弦	旧曆 七月
	日出 05:33 日没 19:15 日没 19:33 月没 05:08			月没 23:41 月没 12:34	日出 05:43 日没 19:00 日没 05:26 月没 19:24			月没 13:19 月没 23:46	

短夜の夢はうつつか蝉時雨

初秋 七日立秋、二十三日処暑。気分としてはまだまだ夏ですが暦の上では秋です。早起きや午後三時過ぎに山歩きをしてみると、日出と日没の時刻変化から秋を体感できるはずですよ（山の夕暮れの気配は寂寥感ひとしおです）。

今年の処暑はインド洋の海水温の上昇が関係するらしく殊の外きびしいという予測が出ています。前世で善行を積んでいたせいか、毎日涼しい環境で仕事ができ有り難いものです……。

患者さんTさんのお題

寝苦しき一夜明ければ蝉時雨

我流応答で一句二句

蝉時雨はかなき朝の目ざめかな

先日、整形外科のM先生の「椎間板ヘルニアの経皮的レーザー焼灼術」のお話を聞く機会がありました。太めの針を腰や首の椎間板の中まで刺し、針先から照射されるレーザーの熱で椎間板の一部を蒸発させ、神経や靭帯を圧迫し痛みの原因となっている出っ張り組織の圧力を下げ鎮痛を図るという治療法によります。以前、この治療を受けた患者さんの経過が思ったほどではなかったため、若い方の新鮮なヘルニアが適応かなと早合点していましたが、改良が進んでいるようで高齢者も含め適応選択症例の九割以上に著明な効果があったとのことでした。まだ保険はきかないそうですが、有効性が高く身体的および時間的な負担が非常に少ない治療法として、経済負担を上回る有益性があるようです。

夏の夜の星の宿りのわくらばの
憂ひの空に待ちこめてなお

金 31



十三

養生之曆

平成 13 年 9 月

no.61

旧曆 葉月 仲秋
月 秋
風 秋
葉 仲

筑紫鍼灸院



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

二百十日	望 日出 05:53 日没 18:41 日没出 19:14 日出没 05:49	白露 旧曆 七月	下弦 月出 23:49 月没 13:30	朔 日出 06:03 日没 18:23 日没出 05:25 日出没 18:35	彼岸入り	旧曆 八月	秋分	上弦 月出 13:08 月没 23:12	彼岸明け
------	---	-------------	----------------------------	---	------	-------	----	----------------------------	------

薄明のうつろふ空に死生あり
仲秋 七日白露、二十三日秋分。酷暑も峠を過ぎ朝夕は涼しくなりました。陽も日一日と短くなってきました。

先日、十名の中学生を引き連れ一年ぶりの久住登山。天気予報は七十%確率で曇り雨なるも、前週台風で延期しており小雨決行の予定で出発。仮眠二時間後起床午前三時。同二十分赤川出発。幸い晴天に恵まれ、満天の星空。懐中電灯の灯りを頼りに真つ暗な尾根道を滑り駆けながらワイワイと一列縦隊で登っていくと山道を覆つ木々の幹の間から東の空に冬の星座オリオン。オーツと歓声。山猿にもロマンの芽生えがあるのかと思われるもそこはまだサル、昼に月が見えるのと一緒やね、わかつているのいないのか。小休止、野糞をたれる豪傑、水筒の水を飲み干してしまつアホたれ、熊の子よろしくじゃれ合う幼稚な中学三年生。尾根筋を終え山頂の取り付きは最険路、しばし薄明を待つと白しらと明け行く眼下に久住高原から阿蘇の峰々、東方には祖母傾の山の連なる大バノラマ。再び一同ワーツ、オーツと歓声。鬼軍曹の新兵教練よろしく追い立てて一気阿成に山頂めざし、登頂は予定より三十分早く五時半、御来光を拝む。さすがに柏手を打つのは止めておく。握り飯の朝食後下山は扇ヶ鼻経由。同山の中腹は一面のススキ原、既に穂は開花しつつあり、山の秋はもう半ば。ジェットコースターのような下山路、転んで団子になりながら文句たらたらの有無を言わず一気に駆け下る。おかげでオジサンの右膝の半月板の古傷が痛かった。九時半、全員ケガもなく無事赤川着。サルの教練は面白かった。

ゆびくれて軒先照らす夕顔の
ぼんやり白く遠き夏の口

養生之曆

平成 13 年 10 月

no.62

旧曆 長月 苗刈月 晩秋

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	十四	十五
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

十五夜	望 出 06:12 没 18:03 目 18:14 月 05:33	旧曆 八月	寒露	下弦 出 23:37 没 13:23	朔 出 06:23 没 17:44 目 05:22 月 17:41	旧曆 九月	霜降	上弦 出 13:31 没 23:43	十三夜
-----	---	-------	----	--------------------------	---	-------	----	--------------------------	-----

秋風に死して希ひは極まるや
晩秋 八日寒露 二十三日霜降。つるべ落としの秋の陽も一段と短くなっています。朝夕の冷えがまだ心地よいほどの時候です。節気も寒・露・霜と冬を連想させる語が続きます。

先月末は「テロ」衝撃でテレビに釘付けになって寝不足が続きました。二機目が南棟のビルに突っ込むのも実況中に見ていました。映画でもあるまいし、との最初の印象から、テロ、パレスチナの絶望の深さ、反撃による絶滅の恐怖、滅亡を厭わぬさらなる破壊、などと連想が頭の中を駆けめぐりました。パレスチナの民の絶望の深さは、善良で周囲の信望も厚い中年のおっさんが自爆テロにおよんでいるという彼の地の昨今の情勢などから想像し思い至るのでした。人は、教育や洗脳、あるいは聖戦という教義などによって自死に至る破壊や攻撃をなす、という見方は眉にツバでしよう。強い意識をもった弱者、その深く絶望した「思い」に共振せずして、テロリストも自死に至ることはできないのではないかと思っています。問題は、彼らが本当に自らの絶滅と世界の終焉をも覚悟しているのかです。

一日は旧曆の十五夜ですが、月齢十五（満月）は明後日の二日です。月の砂漠じゃないですが、砂漠の地平を昇る満月を一度は観てみたいものです。礫砂の乾燥地帯の過酷な自然に暮らす民にとって月や星への思いは、こんな情緒を素通りせざるを得ぬでしょう。しかし、イスラムの象徴は月と星、ユダヤのそれも星なのですから、彼らも等しく文明の病に毒されているのでしよう。仲秋の澄んだ空にかかる満月は、遠い砂漠の空にもきつと浮かぶはず。

人はみな我がこのみにとらわれて
悲しき由来
知るよしもなし

水 31
○
十六

養生之曆

平成 13 年 11 月

no. 63

旧曆 神無月
時雨月
初冬

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							
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
----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

望	文化の日	旧曆九月	立冬	下弦
日出 06:37	日出 06:14	日出 06:14	日出 06:14	日出 06:14
日没 17:27	日没 17:44	日没 17:44	日没 17:44	日没 17:44
月没 06:14				

朔	旧曆十月	小雪	上弦
日出 06:50	日出 06:26	日出 06:26	日出 06:26
日没 17:16	日没 17:24	日没 17:24	日没 17:24
月没 06:26	月没 06:26	月没 06:26	月没 06:26

13:19 勤労感謝の日

名月を飲みほす秋の露天かな

初冬 七日立冬、二十二日小雪。曆もあと二枚となりました。この冬もまた暖冬が予想されますが、懐の方はまだまだ暖かくなりそうにないようです。

最近仕入れた情報から・・・便中の腸内善玉菌とアトピーや足水虫などの関連性を調べたら、重症度に比例してビフィズス菌が少なかった。腸内環境の悪化がこれらの病気の発症や症状悪化に関係している可能性がある。

今年の八月末までに三十五成分の脳循環・代謝改善薬が再評価で有効性が認められず、「ボケ予防薬」はほぼ全滅となった。薬に頼らない脳循環改善の試みが注目されている。昼寝などの生活改善療法、音楽療法、針、特に灸頭針が脳血流量の増加に有効との説もある。

笑いは障害された脳を活発にする効果をもっている。心から笑った人たちは脳血流量が増加し、笑えなかった人たちはむしろ減少した。笑いは有用なストレスとして、神経・内分泌・免疫系を介して健康増進、治癒促進効果を持つとの報告が増えている。

一年以上継続的に鍼治療をしている肝臓や腎臓の慢性病をもった患者さんの、自覚症状と血液検査などの経過をみてみると、症状と検査値は必ずしも比例していないが、中等レベルまでの病状であれば体調変化は良い方向に向かうような印象。これは直接臓器に働きかけている部分と全身的なリラックス効果が結果している部分とがあるように思う。

この一日から当院のホームページを開設します。一年前から計画していましたがやっとです。アドレスは宛名ラベルの下にあります。インターネット環境があればの方はどうぞご覧下さいませ。

秋風の身にしむ空に月さえて
きのこをいかに思い出しらん

養生之曆

平成 13 年 12 月

no. 64

旧曆 霜月 仲冬
霜待 雪仲

筑紫鍼灸院



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	十四	十五	十六
----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

望	旧曆 十月	大雪	下弦 月没 13:05	朔	旧曆 十一月	冬至	上弦 月出 12:46 月没 ---	望
日出 07:04 日没 17:10 日出 17:35 月没 07:06			---	日出 07:15 日没 17:12 日出 07:24 月没 17:30			日出 07:21 日没 17:18 日出 17:08 月没 06:57	

見送りて見あぐる空の高さかな

仲冬 七日大雪、二十二日冬至。曆の上では冬も峠にかかっています。昼間が最も短い冬至は二十二日ですが、日出が最も遅いのは来年の一月二日から十五日で七時二十三分頃、日没が最も早いのは今月の一日から六日の五時十分頃となっています。

天文薄明継続時間は、太陽の高度がマイナス十八度の瞬間から高度ゼロ、つまり日出と日没の瞬間のまでの時間をさしています。日出前後の朝夕のうす明るい時間帯、薄明と暮明の半刻です。この薄明時間は天文計算ではおおよそ一時間半前後ですが、人間の感覚としてはこの半分、五十分間程でしょう。薄明が最も遅い一月上旬では、六時半前後から東の空は白み始め、暮明が最も早い今月上旬では、六時頃までは西の空はうすぼんやりと明るいわけです。

しらしらと明けゆく薄明の頃は、あかつき・とき(曉)、あけぼの(曙)しものめ(東雲)などと、古語の世界では情感豊かに語られます。チェロキー・インディアンのリトル・トリーのじいちゃん、薄明の山頂に立ち、日之出を前に帽子を取り、「世界はまたすっかり生きかえったな」と、トリーに語り何かを伝えました。三文の得の本当の意味もこのあたりにあるわけで、忙しい日常を全うするためにも、神気靈気に触れるこの刻にひたるのも、時にはよいものです。

同じ薄明るさでも、うす墨に沈みゆく暮明の頃は、死の予感に満ちた寂寥感と何かしら漂う妖気が、人の人間臭さを再確認させてくれるわけで、人恋いしさは宵のテーマでもあります。

薄明暮明ともにじっくりと味わいたい年の終わります。

月 31
○
十七
遠き日の君のすがたのなつかしく生きて今いる
私は昼寝す