

はりき ♡ うアロマのおがわ. 季節のお便り第 2号

お茶にしませんか?



2015 年夏号
8月8日発行

無事に(?)開業して2ヶ月が過ぎました。

6月1日にオープンをし、この2か月間何をしていたかというところ…ブログの更新。パソコンに向かうのが苦にならないため、いろいろとカスタマイズもしていました。

サロン情報お知らせ専用ブログ

札幌市西区：東洋医学に基づいた健康サロン『はりき ♡ うアロマのおがわ。』

⇒<http://ameblo.jp/ogawa703/>

どんなサロンなのか? 予約状況やイベントなどの情報をUPしています。

小川が、鍼灸専門学校に入る前から書いているブログ

Naomi ママのはり・き ♡ う・アロマな毎日

⇒<http://ameblo.jp/703-aroma/>

読んでためになる記事、どんな鍼灸師なのか? どんなおばちゃんなのか? が、わかる内容をUPしています。(< たびん . . .)

ホームページも自分で作りましたよ!! ⇒<http://www.ogawa703.com/>

ここを見ればどんなサロンで、どんなセラピストがいて、どこにあるのかかわかって、予約もできちゃう♪

パソコンに向かって作業をするのが苦にならないので、チラシも自分で作ります。札幌へ来て3年。ほとんど学校と家の往復で、ご近所を散策する時間もない生活をしていたので、地番がどう付いているとか、どこに何があるとか…よくわかっていませんでした(´▽`); …なので、ポスティングしながら、ご近所巡りもしてみました。ちょっとでも、見ていただけたらうれしいなぁ…。

～7月末は『アロマで虫よけスプレー作り&お灸で虫刺されケア教室』を行いました～
小さなお姫さまたちにもお越しいただき、とても賑やかで、小川の方が楽しませていただいていたよ!!

日当たりがいい上に、クーラーの無い当サロン。かなり暑く、皆様汗だく…。申し訳ありません(> <) それでも、ご満足いただけて、うれしかったです。これからの季節はもう少し、過ごしやすくなるかと思えます…。

ので、また遊びに来てくださいね♡
ご参加、どうもありがとうございました!!



8月8日は立秋。秋の始まりです。

『秋三月、此謂容平。天氣以急、地氣以明。早臥早起、与雞俱興。使志安寧、以緩秋刑。收斂神氣、使秋氣平、無外其志、使肺氣清。此秋氣之応、養收之道也。逆之則傷肺、冬為飧泄、奉蔵者少。』黄帝内経 素問：四氣調神大論篇より一部抜粋
何千年も昔に書かれた古典の医学書をもとに鍼灸を行って
いますが、古典ってこんな感じよ～っていうことで載せて
みました。

訳すると、こう↓です。

『秋の3ヶ月間(立秋～霜降)を実りの時期という。

天の気が引き締め、地の気が澄んでくる。

鶏の寝起きのように、早寝早起きをする。志を安らかにし、草木が枯れ、気が収斂するように穏やかに過ごす。

秋の気を収めて、外に出さないようにし、肺の清い気を使う。
(心を落ち着かせて、おやみやたらと動き回って肺を冷やさない)

これが秋に応じた気の使い方、養生の方法である。

これと逆のことをして肺を傷つけると、冬に下痢をし、冬の気に対応できなくなる。』

ざっくり解説しますと・・・

秋は実りの時期。冬に備えて蓄えましょう。早寝早起きをしましょう。

心を落ち着かせて、穏やかに過ごすことで、体を消耗させず、冷たい空気を吸込むことの無いようにしましょう。活発に活動する季節は終わりました。だんだんと日が短くなってくるこれからの季節、無理をし過ぎて活動し続けると、インフルエンザやノロウイルスに負けてしまいます。

陽気がピークだった夏を過ぎ、徐々に陰気が増してきます。上の対極図を見ていただくと、冬至に向かってグレーのゾーンがどんどん増えていくのがわかるかと思えます。

秋は『肺』の機能が活発になる季節。

『燥邪』という乾燥させる邪気も活発になります。

肺の機能が弱い人は、肌荒れ、のどの痛み、せきなど、乾燥による症状に悩まされやすくなります。風邪も引きやすく、寒がりです。

東洋医学では肺は皮膚のバリア機能や毛穴の開け閉め、呼吸、体全体に水分を散布し、気を巡らせる仕事をしています。

大腸と表裏関係にあり、乾燥すると便秘になることも…。

肺を傷つける感情は『憂、悲』。

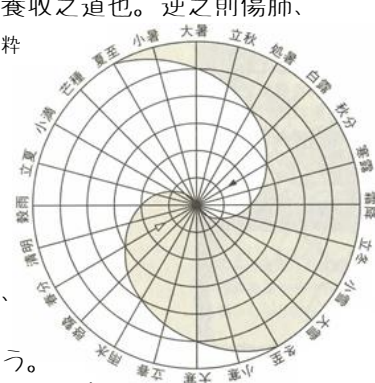
日照時間が短くなるにつれて、クヨクヨと元気をなくし、心さがちになる方も多いですね。すると、背中を丸めた姿勢になっていませんか?

この状態が続くと、胸郭が狭まり、肺を広げることができないために呼吸が浅くなり、さらに肺の機能を低下させます。

「なんとかなるさ～」と無理にでも体を伸ばして元なフリをしてみるのも、健康の秘訣です。

そうするうちに、クヨクヨ癖から脱却できることも。

それでも、元なフリに疲れた時は早く寝ましょう・・・。



食欲の秋だからこそ、食養生。

秋は夏の間に消耗した水分と、秋の乾燥で失ううるおい成分を補いましょう。

基本は旬の物を食べる。(←これは秋に限らず大事なことです)

積極的にとりたい、体をうるおす食べ物

代表食材：長いも、れんこん、白ねりごま、きのこ類、ぶどう、梨、豆腐。

- ・夏バテで消化機能の弱った方には、長いもがおススメです。
 - ・秋から冬にかけて、咳の止まらなくなる方は、れんこんや梨を積極的にとりましょう。
 - ・便秘がち、肌荒れの気になる方は、きのこを積極的にとると解消されますよ。
- 鳥の手羽先と一緒に鍋にして、プルプルスープも飲むと更に効果UP。

どのような症状があっても、健康であっても、日本人の胃腸には葉もの野菜をたくさんとることをお勧めします。体の中に余分なものがあると、きちんと栄養は吸収されません。葉もの野菜は体をデトックスしてくれます。

血圧を気にして塩分を控えている方も、体に溜まった脂肪を気にされている方も、葉もの野菜をうまく活用してくださいね!すると、葉もの野菜で満腹感が得られて炭水化物や脂質の取り過ぎを防止できます。粘膜を丈夫にして風邪を予防するビタミン類、塩分を排出してくれるカリウムも豊富です。

要注意：乾燥させるものあれこれ

辛味などの刺激物、多量のお酒、コーヒーなどはうるおいを奪い、肺・大腸を傷つけます。適量を心がけましょう。

辛味やカフェイン、アルコールは気の巡りをよくしてくれるので、適度にとるのはおススメですが、発散して乾燥させてしまうため摂り過ぎには気を付けたいものです。

秋は身体に必要な水分を生み出す「酸甘化陰」(さんかんかいん)＝甘酸っぱいものなどを取り入れましょう。

服装選びも養生のひとつ

昔から、春になって暖かく感じて、しばらくは暖かい服装をこころがけ、秋は逆に涼しくなるとすぐに冬の服を着ない、と言われていました。

秋冬物の服が店に並ぶのは早いですが、しばらくはタンスの中に眠らせて、風邪を引かない程度に衣服を涼しいくらいに調節しましょう。

今年の夏、私の養生は・・・

勉強会やゼミで経絡治療を教えていただいている先生のところへ、勉強がてら治療に通いました。おかげで体の調子がいいんです!

やはり、治療はやってもらうのが一番いいわ~♪

患者さんになって“感じる”という学びも時には必要と思いました。

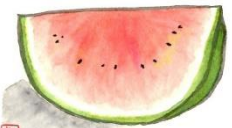
今年の夏は湿度が高く、カラッとした気候になれた道産子にはきつい夏となりましたね(;▽;)

私はかなりスイカのお世話になりました。

自分の体とこころの声に耳を傾けつつ養生しております。

子どもが持ち帰った朝顔を楽しんでます。

楽しむことは、こころ養生。これも大切。



冬に向けてアロマトリートメントでお肌のお手入れを。

夏の紫外線…、ジメジメとした湿気…、食欲不振…。お肌の調子はいかがですか?

スキンケアにおすすめのアロマでスキンケアジェルを作ってみましょう。

普段のスキンケアにちょっとプラスできる、トリートメント・ツボ押し、お教えします。温熱のマイルドなお灸を使って、お顔のケアもしてみませんか?

『夏のお疲れ肌をいたわるアロマトリートメントジェル作り教室』要予約

日時：8月28日(金)10:00~11:30

場所：はりきゅうアロマのおがわ。

材料費：800円

※9月末は風邪のシーズンを前に、小児ほりを応用したお子さんのためのツボ健康法と、お母さんのための風邪予防お灸&アロマ教室

※10月末は冷え対策として、体を温めるアロマでバスソルト作り&足浴、棒灸の使い方教室を考えています。

詳しくはブログ、HP、Facebookでお知らせします。お楽しみに!

10月は北海道スキンタッチ会主催『親子スキンタッチ教室』が行われます。

対象：親子10組(先着)

日時：10月4日(日) 10:00~11:00(9:30開場・受付)

場所：かでる 2・7 6階 和室「花」

費用：無料

【申し込み方法】氏名・電話番号・住所をご記入の上

Email: hokkaido.st@gmail.com (担当：山本)まで



サロンからの季節のお便り「お茶にしませんか?」無事に2号発行です。

人も自然の一部。自然とともに体も絶えず変化しています。その変化する季節に合わせて養生することで、病気にかかりにくく、心も穏やかに、心身ともに健康で長生きすることができます。ちょっとしたプチ情報ですが、当サロンをご利用いただいた方にお伝えしていけたらいいなと思っています。次回発行は立冬の11月8日を予定しています。

はりきゅうアロマのおがわ。

〒063-0823 札幌市西区発寒3条4丁目3-28

(地下鉄東西線発寒南駅2番出口徒歩4分)

月~金 9:00~17:00 土 9:00~12:00 日・祝：定休日

完全予約制

電話：090-2812-5589

メール：ogawa703@outlook.jp または therapist.ogawa703@gmail.com

HP・ブログからもメールが送れます：HP：<http://www.ogawa703.com/>

ブログ：<http://ameblo.jp/ogawa703/>



