

はりき ♪ アロマのおがわ 季節のお便り第3号

お茶にしませんか?



2015 年冬号
11月8日発行

起業講座を受講してきました。

早くも、季節のお便り3号目となりました。
 つまり…サロンをオープンして半年が過ぎました!!早いっ!!
 開業したばかりの今のうちに…と思ひまして、西区にあります”ちえりあ”で行われた
 起業講座にでかけ、経営のお勉強をしてきました。
 個人事業主になると、治療や勉強ばかりもしてられない…のが、悩みでもあり、楽し
 みでもあります。
 サロンにこもっていないで出かけて行くと、新しい出会いと発見があります。講座の内
 容だけでなく、いろいろなことを学べて楽しく充実した秋を過ごしました。
 特に、小川が得意としている小児はりに興味のあるお母さんたちが多いこと、けれど、
 あまり知られていないこと、に気付けたのが大きな収穫でした。
 これからは、小児はりの普及めざしてガンガン活動していこうと思ひます!

9月…泉町内会女性部のバス旅行で、健康講座の講師を務めました。
 10月…北海道スキンタッチ会主催の親子スキンタッチ教室が、かでの2.7で行われ、
 カメラ担当として参加してきました。

月に1度、西区西町南19丁目4-10にあります(株)アイム
 さんにて、はがき絵コミュニケーションの会に参加し、はがき
 絵を書いています。
 9月には、伝筆体験セミナーも受けてきました。
 今まで、仕事も趣味も「東洋医学・鍼灸」の私も、はがき
 絵を書くのが趣味となりました。
 あ、東洋医学も相変わらず勉強していますよ。

素敵なお会いに恵まれた秋だったので、書いてみた1枚→



ブログ、ホームページも随時更新中!!
 小児はりでみんな笑顔に!札幌市西区はりき ♪ アロマのおがわ。

⇒<http://ameblo.jp/ogawa703/>

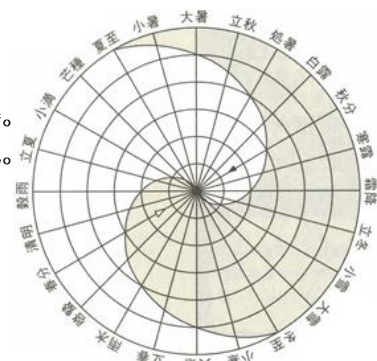
Naomi ママのはり・き ♪ アロマな毎日 ⇒<http://ameblo.jp/703-aroma/>

ホームページ⇒<http://www.ogawa703.com/>

お便りでは、普段の様子をちょっとしか書けませんが、ブログは毎日更新しています。
 ご予約状況は、ホームページで確認することができます。ご予約フォームも作りまし
 た。Facebook ページもあります。
 「いいね!」をいただけるとうれしいです *。(´ω`)。*

11月8日は立冬。冬の始まりです。

『冬三月 此謂閉蔵。水冰地坼 無擾乎陽。
 早臥晩起 必待日光 使志若伏若匿 若有私意 若已有得。
 去寒就温 無泄皮膚 使氣亟奪。此冬氣之応 養蔵之道也。
 逆之則傷腎 春為痿厥 奉生者少。』
 黄帝内経 素問：四氣調神大論篇より一部抜粋



訳すると、こう↓です。

冬の3ヶ月間は、閉じこもっていきましょう。
 水が氷り、地が裂け、万物から陽気が無くなります。
 早く寝てゆっくり起き、日光が出るのを必ず待ち、私意も得も伏せて隠しておきましょう。
 寒くならないように温めて、皮膚に汗をかかないようにし、気を極力奪われないようにし
 ましょう。この冬の氣に応じた方法は、閉じこもることです。
 逆のことをすると腎を傷め、春になって手足に力が入らず、春の氣に対応できる人が少
 くなります。

ざっくり解説しますと・・・

冬は閉じこもっている季節です。
 早く寝て、ゆっくり起きましょう。
 寒くならないように温めますが、汗のかき過ぎはいけません。
 冬の養生をしないと、春になってから手足に力が入らなくなります。

日も短くなり、活動できる時間が本来は短くなります。
 外で活動的に動く動物は、ペンギンや白クマくらいです。
 ですが、人間には電灯や暖房と言うものがあります。
 それを使えば、日照時間なんて気にせずに活動できてしまいます。
 しかし…、今のように夜を昼間のように代えてしまう電灯や、どこに行っても温かい暖房
 なんて、人間が進化してきた歴史を考えた時、それはつい最近の出来事になるのです。
 つまり、夜でも昼間のように、冬でも温かい状態で過ごすように、私たちのDNAは変化し
 ていません。

冬は冬らしく、活動が控えめになるように体内時計はセットされています。
 かと言って、寝坊して遅刻した理由を
 「冬の養生法を実践しただけです」
 なんて言っははいけませんよ～。
 日が昇ったら起きましょう。
 お昼近くまで寝て、夜は遅くまで夜更かし
 …は健康によくありません。
 貴重な日差しが出ている時間はしっかり活動
 しましょう。
 適度な疲労は良質の睡眠の素です。



寒いこれからの季節はサウナやホットヨガでたっぷり汗…は、キケン

「去寒就温 無泄皮膚 使気亟奪」

寒くならないように温め、皮膚から排泄しない、気を奪われないようにする。
…ですがこれからの季節「温まるし老廃物が汗として出ていくから身体によさそう」と、せせとサウナやホットヨガに通って、たっぷり汗をかく方がいらっしゃいます。

こういう方↓はいいのですが…

- ・身体が冷えて、ぽちゃぽちゃ太る。
- ・いつも元気が有り余っている。

こういう方↓は**ご注意を!!**

- ・手足は冷えるのに、のぼせる。
- ・疲れやすく、動くのがおっくう。
- ・食べても太らない。痩せている。
- ・便秘をする。
- ・アトピーなどの炎症性トラブルを抱えている。



冬は汗腺・毛穴はピッと閉じておく季節。汗をかくほど温まると当然、汗腺・毛穴は広がって、そこから風寒の邪が侵入しやすくなります。

必要以上に汗をかくと乾燥する季節に貴重なるおいを失うこととなります。空気が乾燥しているため、肌表面は渴いていても、けっこう水分は蒸発しているんですよ。

汗は、気がよっころしょっと汗腺から排出しているの、汗と共に気も消耗しています。気は、身体を働かせるだけではなく、身体を温め、守る働きもあります。

せっかく身体を温めても、汗を必要以上に絞り出してしまうということは、身体を疲労させ、冷えやすくし、バリア機能を低下させて、風邪もひきやすくなってしまうということです。

ちょっとは出るけど…汗腺は老廃物の排出器官ではありません。老廃物はきちんと二便(お小水と大便)から出しましょう。

程よく汗をかいて、毛穴や汗腺に詰まった老廃物を発散させる季節は**春**です。

もちろん、汗をかくほど暖房をつけるのもNGです。冬の室温は少し肌寒いくらいで。そのかわり、靴下を重ね履きする、首にストールやスカーフを巻くなど、衣服で調節しましょう。

冬のおすすめ食材は、何と云っても白菜!!

先月我が家は、白菜をトータル5個いただきました。

もちろん4人家族で完食でございます。

美味しい白菜をありがとうございましたー!!

他に、キャベツも2玉完食してます(笑)

身体をうるおし、デトックスするには葉もの野菜は欠かせません。

しかも、白菜は薬膳では身体を温めてくれる葉もの野菜。

白菜で身体をうるおし、デトックスし、温めて寒い冬を乗り切りましょう。



今年も残りあとわずか!!

忙しい年末、ギックリ腰、寝違え、頭痛、風邪などで寝込んでいる場合ではありませんね。こうした症状は日々の疲れが蓄積して起こります。

忙しいからこそ、早め早めのメンテナンスで、動ける身体に整えておきたいものです。自分メンテナンスの時間を作ることによって、効率よくお仕事、大掃除、年賀状の作成などなど…サクサクこなすことができます。健康な身体でよいお年を迎えましょう♪

年末年始にお越しいただいた方には、カレンダーをプレゼントしています。

A4サイズのカレンダーですので、デスクマットに入れて使うことも、A4ファイルに入れて持ち歩くこともでき、便利です。

1階行政書士さんのダメ出しに合い、只今作成中…。



『しんきゅうコンパス』というクチコミサイトにも、当サロンの情報を載せています。
<https://www.shinq-compass.jp/salon/detail/1505/>

ちょっとづつ小児はりに関するコラムも書いています。チェックしてみてくださいね!
クチコミを書いていただいた方には、ちょっとしたプレゼントもご用意しております。



サロンからの季節のお便り「お茶にしませんか?」3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。

次回発行は立春の2月4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 ± 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

H P : <http://www.ogawa703.com/>

ブログ: <http://ameblo.jp/ogawa703/>



