

お茶にしませんか？ 2018年秋号



～猛烈残暑お見舞い申し上げます～

「今年の夏は寒いですね～」 「お天気が続きませんね～」 と言っていたら、先月から連日の猛暑。みなさま、体調はいかがでしょう？

人間の体は、気温が変化しても体内は一定の状態が保たれるようにできている、とは言いますが、限界を超えると体を壊します。

自分の体力を過信せずに、気を付けて過ごしましょう。

毎日毎日暑いですが、小川は冷たいものばかり取らずに、朝や食後の緑茶、コーヒーは熱いものを飲んでいきます。

胃腸を冷やし続けると、決まって秋の風が吹く頃に胃がシクシク痛み始めるのです…。寝る前にチョコなどのお菓子やアイスを食べることをやめ、胃腸を冷やしすぎないようにしたら、治りました（笑）

みなさまも、季節によって体がどう変わるか？を感じながら養生してくださいね。

秋はギックリ腰やこむらがりえりを起こしやすい季節です。

筋を養っているのは血（けつ）、動かしているのは陽気。

血を消耗… 「汗は血から作られる」と東洋医学では考えます。

夏に大量に汗をかくと血の量が減ってしまい、十分に筋を養ってうるおすことができなくなります。

秋の冷え…冷房や冷たいものの飲食で体を冷やしていると、涼しくな

ってから体を動かす陽気が足りなくなるため、筋肉が不意の動きに対応できなくなるのです。

涼しくなってから急に、体を動かしにくくなったな～と感じたら、

早めにケアをしに来てくださいね！！



～秋は冬に備えて蓄える季節～

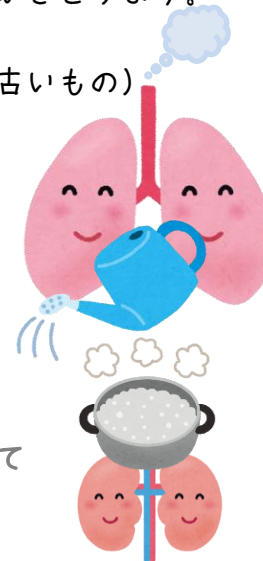
夏に潤いを消耗した方も、陽気を十分に補充できなかった方も、秋の過ごし方で冬を快適に過ごすことができます。

秋は肺の季節。肺を傷つける「乾燥＝燥邪」を避け、衣服でしっかり体温調節をしましょう。

肺は生きて活動するためのエネルギー＝「気」をつかさどります。

～秋の臓『肺』って、何をしているの？～

- ・清気（酸素、新しいもの）と濁気（二酸化炭素、古いもの）を入れ替えています。
- ・胸の中で心臓のポンプ作用を助けています。
- ・シャワーのように上から、うるおいを全身に散布しています。
- ・毛穴の開閉を調節し、体温を一定に保っています。
- ・皮膚や粘膜をうるおして、外邪の侵入を防いでいます。



『気』が足りていない方は、足が湿って冷たくなっているのに、スネや背中が乾燥してカサカサに…

気をつかさどる肺の働きが弱いために、気が足りていないと、血圧が低くなります。すると血や津液が体幹へ戻りにくく、余分な水分を腎が処理するにも時間がかかります。その間に足を湿らせてしまうのです。気が足りていないので、足が湿っても乾かすことができず、冷えます。皮膚をうるおす力も落ちているので、秋の乾燥した空気でお肌がカサカサに…。

足が湿っているのになんでお肌は乾燥しているの？と思ったら、肺を大切にあげましょう。

～健康的な秋の過ごし方～

- ・早くに厚着しすぎない。冬の服装は寒くなってから！
- ・辛いもの、乾燥したものの摂り過ぎに注意。
- ・やりかけの事を片付けて、新しいことを始めない。
- ・何事も、ほどほどに!!!! が、健康に過ごすポイントです。



～美肌作りにおすすめの薬膳～

秋は乾燥対策！！ぷるぷるお肌を作るには、
皮膚と表裏関係にある胃腸の粘膜をうるおすべし！

○乾燥させない…乾いたもの（おせんべい、スナック菓子、パン、
ドライフルーツ）を食べ過ぎない。

○血(けっ)を補う…人参、ほうれん草、ぶどう、クコの実など

○津液(しんえき)を補う…小松菜、百合根、桃、梨、杏仁豆腐など

○美肌の材料…お豆腐、脂身の少ない豚肉、鶏肉など

○便秘予防…ヌルヌルの多いワカメ、長芋、きのこなど



肺の季節、秋におすすめは鶏肉

甘味、温性、脾胃を温め、気を補い、体力回復におすすめの食材です。

最近、チキンサラダがよく売られています。ですが、添加物も気になるし、作った方が安い！！おいしい！！

というわけで、我が家のチキンサラダ…「とりハム」をご紹介します。

鶏ムネ肉の皮をはずし、塩、コショウをすり込んで、ローリエを貼りつけ、熱に強いラップでぐるっとしっかり巻きます。水を入れた鍋に、ラップで巻いた鶏肉を入れ、沸騰させます。



沸騰したら中火～弱火（鍋が軽くふっつする程度）で5分程茹でます。全体が白くなったらOK。鶏肉の大きさによって時間を調節してください。

火を止めてお湯が冷めるまで放置します。（1時間～2時間程度）ラップで巻くと少ない調味料で味がしっかり付き、お肉もしっとり。1日冷蔵庫に置いた方がおいしいと、うちの娘は言います。チャーシューの代わりにラーメンにもものせています。



～親子スキンタッチ教室のご案内～

今年も10月8日体育の日に、北海道スキンタッチ会主催の『親子スキンタッチ教室』が行われます。スキンタッチに興味のある方、小児はりに興味があるけど治療院へはなかなか足を運びにくい方…などなど、お誘い合ってお越しいただければ幸いです。

日時：10月8日（月）体育の日

10：00～11：00（会場9：30）

場所：かでの2.7 6階和室「樹」

申込：hokkaido.st@gmail.com（担当山本）へ、お名前、ご連絡先、参加人数、お子さんの年齢を事前にお知らせください。



サロン通信「お茶にしませんか？」立秋号です。土用が来る度に通信に頭をひねります。今回も無事にお届けすることができました！北海道の秋は駆け足で深まり、冬がやってきます。しっかり夏の疲れを回復させて、冬に備えましょう。

次回立冬号は11月7日発行予定です。

2018年8月7日発行

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9：00～14：00 日・祝：定休日

完全予約制

電話：090-2812-5589

メール：ogawa703@outlook.jp

therapist.ogawa703@gmail.com

HP：http://www.ogawa703.com/

LINE@ID：@cgk7385i

LINE@が、便利だよ♪

