

お茶にしませんか？ 2019年春号



～平成が終わり新しい時代へ～



新年が始まり、早くも1カ月を過ぎました。亥は十二支最後の干支です。

そして今年はいよいよ平成が終わりますね。

2019年は「己亥（つちのとい）」。

同じ干支だった60年前は、戦後復興も一段落し、高度経済成長の真っ只中。

4月に退位される天皇陛下がご成婚された年でもありました。2019年はどんな1年になるのでしょうか？高度経済成長のような急上昇にならなくても、穏やかに過ごせる1年であって欲しいなと願っています。

平成がスタートした年、私は中学校に入学しました。

平成が終わる今年、娘は中学生です。ちょうど私の青春時代と平成が重なり、次の年号と子どもたちの青春が重なるのだな～と考えてしまいます。



ところで…4月5月のGWは10連休ですね。

日曜祝日が定休日なのですが、どうしましょう…？

平日は来られないから、という方もいるかな？

出掛けても人混みだから、引きこもってのんびりする予定、という我が家のような方もいらっしゃるかと思います。

ご要望があれば、何日間があけようと思います。

新学期疲れを解消したい、運動会の練習が始まる前に体調を整えて…とお考えの方は、お早めにご連絡ください。

穏やかな日差しに油断しないで寒さ対策

立春は春の始まりですが、冬の寒さが底をついて、気温が上がり始める頃でもあるので、1年の中で最も気温が低いときともいえます。体が寒さに馴れ油断しがちですが、暖かくしてお過ごしください。

自律神経の調節が苦手な人ほど、体を冷やさないようにしましょう。冷えてしまうと、体を温めるために余計にエネルギーを必要とします。

エネルギー不足で、体の修復や調節が間に合わないということがないように！

特に春の季節に多い邪気は風邪（ふうじゃ）。首、手首、足首はしっかりと覆って、風邪の侵入を防ぎましょう。

薄着をするのは、山の雪が消えてから！！

～春の臓『肝』って、何をしているの？～

『腎』の季節、冬が終わりました。

乾燥対策を怠って津液を消耗し、ガサガサ。

冷えて陽気が足りなくなり、体が動かない。

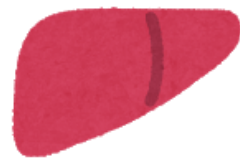
そんな状態になっていませんか？

東洋医学では春に働きが活発になる臓は『肝』と考えます。

肝の仕事は、血を蔵し、必要に応じて分配することです。

冬の間津液を消耗すると、血にうるおいがなくなり流れが滞ります。寒さ対策を怠って陽気を消耗すると、飲食物から血を作り全身に分配し、体を動かすエネルギーが不足します。

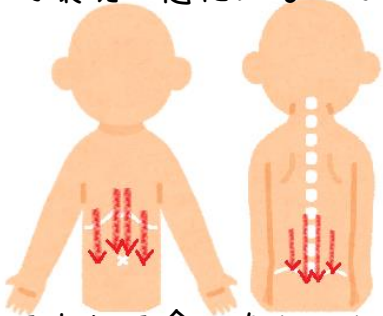
春に多い不調の原因は、「冬のダメージによるもの」か「血の不足や滞りによるもの」がほとんど。ゆったりした服装で、早寝早起きをして、軽めの運動をこころがけましょう。



食べたら効率よくエネルギーにしよう！！

雪が溶けて活動的な季節になっても、動けない＝■●パタッ…ということにならないよう、しっかり食べたものを吸収し、エネルギーに変えられる体になりましょう！

そのためには、食べたものを胃腸に滞らせないことが必要です。滞ると「食滞」といって、体を重だるくし、肥満や、腸内環境の悪化にもつながります。



やり方は簡単！！食事の後に…

- ・胸の下からおへそに向かって、掌全体でお腹をなでおろす。
- ・背中の中の下の辺りをなでおろす。

強い力は要りません。優しくなでてください。服の上からでもOKです。

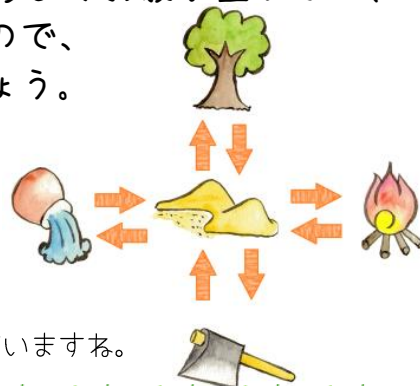
ストレス食いをしてしまう方は、肋骨の下縁や脇腹もなでるとよいです。肝、胆の経絡を刺激します。

便秘しやすい方は背中、特に左の腰の上を、下行結腸を刺激するイメージで行いましょう。脾、胃、腎、大腸のツボが刺激されます。

便秘がちな方は朝に、ごはんを食べると眠くなる方は昼食後に行うのがおすすめです。毎回食事の後でもOK！

胃がもたれる、胸やけがする、気持ちよくお腹が空かない、という方は思い出したときでも良いので、なでて胃腸の動きを助けてあげましょう。

全身にはたくさんのツボがあり、そのツボはそれぞれ、経絡によってつながっています。この経絡、体内では消化吸収をつかさどる脾胃につながっています。そこで必要なものを経絡にのせて、全身をめぐるのです。西洋医学で言うところの門脈と肝臓の働きに似ています。



☐「予約状況」のURLを短くしました☐

Webサイトの「予約状況」ページのURLをSNSに投稿しやすいように短くしました。(←ええっとおおお…私の都合です🙄)

スマホのデスクトップや、パソコンのお気に入り登録されていた方は、古いURLのままではページが見つからないかと思います。表示されない場合は、

<https://www.ogawa703.com/yotei/>

に更新をお願いしますm(_ _)m

予約状況は、Facebook ページ、LINE@でもお知らせしております。Webサイトでは1,2ヶ月先までご覧いただけます。祝日は定休日ですが、ときどきあいていることもあります。「○」が付いていればご予約が可能です。

サロン通信「お茶にしませんか？立春号」です。あれ？もう立春？！春なの！！と、季節の流れの速さにびっくりしています。北海道の春はゆっくり訪れますが、気が付いたら夏になっていた…ということのないように過ごそうと思います。次回立夏号はGW明けを予定しております。

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 (小児はりのみ 18:00) 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

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

LINE@ID: @cgk7385i

LINE@が、便利だよ🙄

