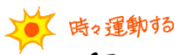
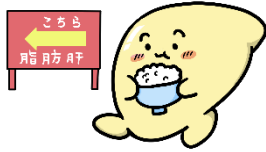


ほどほどにしないとヤバイよ!



よく噛んで食べる



夜ふかししない



春に 体重が増えている人』は要注意です。

# 『おかだ鍼灸院』便り

Vol.115

2022年も早くも3月に入りました。温かい日が増えて、心も体もウキウキするはず?のこの季節。何とも冴えない気分で過ごす方が多くなっているのが現在の日本の現実です。

原因は1年の始まりである活動的な春の陽気に『心と体がついていけない』とここにあります。活動や行動にもっとも関わる臓器が『肝臓』です。筋肉の始動はもちろろん、前向きな気持ちやのびのびと飛び回る様も実は『肝臓を表す言葉』として、東洋医学の診断学を記した古い書物には記されています。

行動する際には血流の増加や呼吸活動の活性が必要です。これを一般的に『代謝』と呼びますが、『春は代謝が上がるのが正常』です。寒くて、動きにくい冬に比べて行動しやすくなるので当然と言えば、当然です。一年を通じて、同じ行動が正しいと教えられている現代人はそれに気付く人が少ないのが現状です。

一時的なものもありますが『体温が上がると、血流が増加し、血圧も上がります。それに伴い、排泄が多くなり、排便や排尿、鼻水や痰がたくさん出ることもあてはまらう。その様子は『病気』ではないのです。そして、それに伴って、『体重も減少します。』スッキリした状態で活動が始まるのです。

春にむくみを抱えて、関節が動かない方には無縁の話ですがそういう方は要注意な方

## 運動をはじめよう! EMS

春になり、温かい日が増えてくると体は『活動』に目覚めます。季節感のない生活を送っている私たちの体は正直、スイッチが入りにくくなっています。そこで『無理やりスイッチを入れるマシン』をご紹介します。

無料で体験できます。  
お申込み方法：受付まで



東洋医学の土台になる考え方があります。対象となる2つのものを『陰の性質が強いのか?陽の性質が強いのか?』で分類する考え方は?例えれば、水と氷は水が陽、氷が陰となり湯が陽、湯と水は湯気が陽でも陰ともあります。元陽もお湯気と水は湯気、元陰も同じでもその様子により得る陰にも陽にも分けられないわけですから、人間も分けられないわけですから、男は陽、女は陰ですが赤ちゃんとも

親になる赤ちゃんだと陰の性質が強いのか?陽の性質が強いのか?で分類する考え方は?例えれば、水と氷は水が陽、氷が陰となり湯が陽、湯と水は湯気が陽でも陰ともあります。元陽もお湯気と水は湯気、元陰も同じでもその様子により得る陰にも陽にも分けられないわけですから、人間も分けられないわけですから、男は陽、女は陰ですが赤ちゃんとも『中庸を表します。梅

## 『陰陽論』って、何?



発行年月日 2022年3月5日

発行人 おかだ鍼灸院 岡田彰久

院長よりひとこと



ワクチン接種を受けられる方は接種の前、後、2日間『白砂糖の入ったお菓子や食品、ジュース等は控えましょう。』が軽減できます。結構、効きます。

## 3月の旬なお話・豆知識

【春眠、暁(あかつき)を覚えず。】とは、春は『ずっと眠い』という状態を表します。肝臓に負担がかかる生活を慎み、早寝早起き、適度な運動を心がけましょう。

