



師走の中にも楽しみを

先日靴箱を整理していると祖父からもらった下駄が出てきました。残念ながら木が傷んでしまっていてポロボロと崩れてきてしまいました。

これはもう処分しよう、下駄の木の部分は庭に沢山ある植木の下にも敷いてみたらオシヤレかなと思ひ鼻緒を切ることにしました。

鼻緒は外側から綿↓油紙↓ワタ↓芯として和紙が紐状にこよってあるものが数本束になって出てきました。



ナイロンやらポリエステルといったカタカナは何もないのです。これには驚きました。この下駄はそのまま朽ちていき土に帰るものなのだ。そのまま畑の肥やしになってくださいと庭の土に混ぜました。

秋口に日本では金色の稲穂穂の風景が見えます。稲は米にして食べる他、藁も履物にしたり、蓑みにした

り、屋根に敷いたりして、傷んでくると堆肥に回すという、米によって命をいただき、生活を支えてもらって、また堆肥として新たな米の命を宿すという完全な循環を守ってきました。

下駄や米、今では自給率はほぼ0%となつてしまつた綿栽培や古来よりともに歩んできた絹産業、循環するものは沢山ありました。来年はこの循環を意識してまた新たな視点を作つていきたいと思ひます。

さてさて、下駄の分解により思考は進み掃除はまたもや進まなかつたのでした。

大掃除、ぎっくり腰になる方はとも多いです。身体を柔らかく柔らかくと心がけ、家の中を磨きながら自分の身体も磨くように掃除していきましよう。

まず先に

この冬も節電の冬ということ、色々な温かグッズがよく売れてい

るようです。

しかし冬は温める事よりもまず冷やさない事が大切です。

冷やす原因となるものは

① 食べ物・飲み物

- ・水分の多い食べ物飲み物
- ・果物やジュース・コーヒーなど
- ・夏の食べ物、温かい地の食べ物
- きゅうりやトマト、カレー、砂糖
- ・白っぽい食べ物
- 砂糖、化学調味料、菓
- ・生野菜

などです。

② 運動不足

筋肉や肝臓や心臓、脳など身体には熱を作り出してくれる発熱所があります。なかでも筋肉は最大の発熱所です。運動時では全体の80%にもなる熱を生み出します。

そして筋肉の70%は腰から下にあります。運動不足は熱を生み出す最大の機能をいかせない事になります。

ふらつと5分歩くだけでも身体も頭もすつきりとなります。頭寒足熱が基本です。

③ ストレス

ストレスは交感神経の緊張持続により血流を悪くします。

④ 入浴法

シャワーだけでは身体を冷やします。お風呂は入りたい温度で入りたいだけ入ると良いでしょう。

⑤ 外気からの刺激不足

野菜が異常気象などでうまく育たない事があるように、人も四季をうまく感じていかないと不具合が生じる事があります。甘やかしすぎず厳しすぎずで、適度な寒さも必要です。

温める事よりもまず冷やさない事。この冬を快適に過ごしましょう。

(ホツカイロのように常時温かいものは外出時や冷える場所にいる時には重宝しますが、逆に身体を冷やす場合があります。米ぬかカイロや足湯など一定時間立つと冷めてくるもので暖を取ることをおすすめします)。

根菜類



ゴボウや大根などの根菜類が美味しい季節になってきました。地面の下にできる野菜は人のからだの下半身を強くしてくれる働きがあります。筋肉の70%は下半身にあります。筋肉はからだの発熱所です。その発熱所がもっとも必要な冬

場に、旬となる根菜類は僕たちを生かしてくれる力となります。上手に食卓に組み込んでいきましょう。

また、お日様にあてて干し野菜を作るとその作用はさらに強くなります。干し野菜は我が家の冬の楽しみの一つです。大地の力がお日様の力により凝縮され、調味料などほとんど使わなくても、それはそれは美しいものになります。

網は釣り具屋さんを手軽なものが売っています。

手前味噌ですが



先日、去年作った味噌がなくなつたので、今年作った新しい味噌をおろしました。時を経ての熟成された味噌と違い、やはり最初はちよつと味の深みがさびしいような感じがしますが、使っていくうちに熟成されていく味を楽しめるのも魅力です。

放射性物質の数値が高いという報道を連日耳にします。残念ながら日本はこれから放射性物質と共に生きていかなくはなりません。といても仲良く暮らしていくという事はできませんので、対策をとり

続けていかなければならないという事になります。

先程のまずは冷やさないと話と同様に、事前に気を付ける点はやはり放射性物質を身体にいれない事。

しかし気をつけていても残念ながら放射性物質は体内に入ってしまうでしょう。

後手の対策として、乳酸菌を利用する方法があります。乳酸菌は放射性物質を食べてくれるのです。

乳酸菌は、遙か昔20〜15億年前からこの地球上に存在し、代謝により乳酸を生成する菌類の総称で、人の腸内や膣内にも常在しています。お腹の調子を整えたり、からだを病原菌から守ってくれます。

また発酵食品のヨーグルトやチーズ、乳酸飲料、味噌汁、醤油、酒、漬物、ワイン、パン、キムチ、納豆などの製造に関わり、私たちのとても身近にある菌です。

この乳酸菌が放射性物質を食べてくれるのですが、乳酸菌を理想的に取り入れていくのに、いくつかポイントがあります。

・乳酸菌はその環境、食品に適応し

た菌種だけが育っていきます。自分の住んでいる所、できれば自宅にいる乳酸菌（発酵食品）が一番望ましい。

・乳酸菌にも動物性乳酸菌と植物性乳酸菌があり、植物性乳酸菌の発酵食品が良い。

（納豆菌は捕食能が低いので放射能対策という目的からすると除外。ただ乳酸菌と同時に存在すると条件によりけりだが乳酸菌の量がかなり増えます。漬物などと一緒に食べると良いでしょう）

結局、古来より日本にあるもので、醤油や味噌など数十年前まで自宅で製造していたものになります。

乳酸菌が家の空气中に溢れ、そして食べて身体の中も外も乳酸菌で満たされていた時代ならば今の放射性物質も怖くなかったのかもしれない。もつと言えはその生活なら原発もいらなかったと思います。

殺菌されて添加物と葉まみれ（乳酸菌が増えない）の味噌や醤油ではなく、無添加味噌を見つけてきて、それを冷暗所に放置しておく、発

酵が進みます。自宅に持ち帰り、発酵を進めたのなら半分手前味噌となります。僕の家で作っている味噌造りキットも興味ある方には資料お渡しします。

他にも糠漬けや、漬物は簡単にできるのでは是非挑戦してみてください。

米のとぎ汁乳酸菌

一番手軽にばんばん乳酸菌を浮遊させて、体内に取り込んでしまう方法です。

・カルキ抜き水で洗った米のとぎ汁（一番最初のとぎ汁のみ）

・黒砂糖（白砂糖は避けたい。我が家はてんさい糖） 水の3%

・天日干し天然塩（海の精などの天然塩は比較的手に入れやすい） 水の1%

これをペットボトルに入れて、振りまわります。毎日シェイクしながら数日待ちます。

炭酸水のようになり、甘酸っぱいにおいになれば成功。失敗すると乳酸菌よりも腐敗菌が増えるため臭いです。数日すると底に白い澱粉粕が溜まってきますが中間の澄んだ

液体を使用します。

使いだ

- ・お風呂にドボドボ入れる
- ・薄めてスプレー容器に入れて、鼻喉スプレー
- ・お掃除の後、スプレーで部屋に散布

呼吸器からも取り入れることにより、肺に溜まった放射性物質が痰となり排出されます。

・豆乳乳酸菌ヨーグルト

豆乳に豆乳の量の10分の1の乳酸菌液を入れて時々かき混ぜながら発酵を待ちます。固まればできあがり。体内接種して乳酸菌に放射線物質を食べてもらいましょう。

・歯磨き

・シャンプー代わり

・豆乳乳酸菌ヨーグルトを放置してチーズ状にして顔パック

・薄めて植物に散布

・お神酒（ドブ洛克）の元として

- ・癌治療、癌対策（発がん物質を追い出す）

などなど。どんどん利用する事。

我が家はヨーグルトを作って食べていますが、季節や気温などで毎

回味が変わります。秋口の味は美味しかったです。そのヨーグルトをこまだれとあわせてドレッシングを作ったりもしました。また毎日乳酸菌をお風呂に入れていますが肌がとともつるつるになります。乾燥肌の人にもお勧めです。

※乳酸菌が働きやすい環境を作つてあげる為、また体内の放射性物質・体内毒素を排出する為に

・少食や断食

三食を消化吸収するのに必要なエネルギーはフルマラソンに匹敵するそう。その消化吸収エネルギーを治癒排毒エネルギーにまわす。これは万病に共通

・玄米菜食

良く噛める玄米、栄養的にも排毒的にも優れています。食物繊維や味噌汁なども。

長崎に原爆が落ちた時に玄米採食をして甘いものを一切取らな

かった病院は被爆したにも関わらず原爆症による死者を一人も出しませんでした。（秋月医師）

→この病院の地下には味噌の貯蔵庫があり、院内は乳酸菌で満たされています。

・甘いもの（白砂糖）、肉食を控える

「乳酸菌」という足し算だけではダメです。足し算の考えから文化は発展してきましたが同時に原発なども生み出しました。身体も同じ。引き算する事が大切です。砂糖・肉は自然環境も体のバランスも崩すもの。ハレ（特別な日）の日などメリハリを持っていただくのが理想と思います。

・汗をかく、運動

何事も循環です。流れのない水は腐り、流れている水は澄んでいるように、からだも循環していなくては腐ってしまいます。循環は体温を向上させ免疫を高めます。

放射性物質が相手でもやることは変わりません。米のとき汁乳酸菌はお金がかかりません。色んな家庭の方の手造り乳酸菌を味見させてもらいました。みんな違います。その家にあつた味なのでしょう。

手前味噌も同じ寒川町でも我が家と僕の実家の味噌はやはり味や発酵具合が異なります。家の味を作る・守るというのも素敵と思いませんか？

この危機に微生物の力を借りましょう。

参考資料

飯山一郎 ホームページ

きのこ組長のブログ

船瀬俊介著 放射能生活の注意事項

小崎道雄著 乳酸菌

お知らせ

12月31日から1月3日までお休みとさせていただきます。

1月9日(祝)は施術しています。

東光會は1月28日、2月11日

です。3月以降は随時HP、或いは当院にてお知らせします。

今年も多くの方の身体を診て、お話しして、触つて、感じて、多くの経験を頂きました。また来年から活かしていきたいと思ひます。

気まぐれ発行の東光にもお付き合いいただきありがとうございます。

今年も一年お世話になりました。良いお年を。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

熊岡央企

TEL 0467-98-3213

MAIL toukouan@hotmail.co.jp

HP 「東光庵」「熊岡」で検索