



### 〜梅雨もいいところある〜

大地の作物は雨水により育まれ、その作物により僕が育まれる。

畑をやるようになってから雨にそんな当たり前の循環を感じます。雨との距離が近くなり、少し雨が好きになりました。

傘を持つことと、ジメジメはやはり好きになれませんが。

梅雨のジメジメという湿邪は、身体的水分調節機能を狂わせ、軟便、冷え症状、食欲不振などをもたらします。

特に胃をはじめとした消化器は湿邪の影響を受けやすいので、少食にして負担を減らし、梅干しで胃腸を整え、太陽の力の入った干物を上手に取り入れましょう。

冷たいもの、夏野菜の生食は梅雨が明けるまでは控えること、この時季消化器に負担をかけると夏バテの原因となります。

もう少しで梅雨明け、元気に夏を迎えましょう。

### 〜よもぎ工房展〜

7月の13日、14日は東光庵衣の催事 よもぎ工房展です。

東光庵では日々はつらつと全力で生きる事を目標に医衣食住のあり方を探求しています。

よもぎ工房は衣の活動です。

赤に青に黄色に紫、植物の持つ生命力は優しい色あいに染まります。

染めるには発酵、水温、時間、生地を動かす速度など、染料や生地が心地良く混じりあうように、感覚の世界の中を集中していきます。



太陽が昇る事により一日がアケル。そのアケルという言葉が赤になったと言われています。太陽の赤、炎の赤、人は昔から赤に畏敬の念をいだいてきました。右の写真の赤はインド茜で染めました。

青は藍染めです。藍は蓼藍の葉を長時間かけて発酵させ「すくも」と

呼ばれる状態にします。

そのすくもを水温25度の木灰液でpHを管理しつつ、酒やふすまなどの栄養を与えて発酵させると藍染ができるようになります。

空の青さ、海の青にあこがれていたことがうかがえる青さです。

自然界にある色をみて、感動して、その色を欲しくなる。そんなところから染めの技術は進歩していったと思われまふ。



平安時代に作られた鎧で緞が茜で染められている物が現存します。千年以上たつ今でもその赤い色は輝きを放っています。明治時代に欠損部分を当時の化学染料で染めて補修したのですが、今では補修した方が色落ちをしているという。

小田原城にある小田原市郷土文化館に江戸時代に作られた鎧があり、その緞は紺糸緞、藍で染められ

た緞です。

江戸時代から染め重ねしていないにも関わらず鮮やかな青のままです。時を超える青の美しさに見られてしまいました。

草木で染めた色は時を超え、化学染料は時を超えられなかった。

草木という自然界にあるものをいただいて染めたものは自然界に受け入れられ、樹木が何百年とそこにあるように静かに存在し続け、人工的に環境に負荷をかけて作られたものは自然界に受け入れられないということなのでしょう。

草木の香り漂う中、鍋の中、絹や綿を手で泳がせているとそんな事を感じるのです。

家庭から排出される有害化学物質の四分の三を占める合成洗剤も同様に、草木の色を洗い流し（植物染めは合成洗剤に弱い）てしまうので、下水処理能力の高さにより低毒化させるといえ、自然界に負担となり受け入れられません。

最近では発酵菌を使用し洗濯すればするほど環境に良いという洗剤があります。

発酵菌が汚れや腐敗菌を除去し、下水や河川を綺麗にし続けます。飲

んでも平気な安全性。今後注目です。綿を育て、紡いで、染めて、織つて、縫う作業は薬品など使わずともできてしまいます。

環境破壊は効率と安さを求めたことによる副作用。

個人でも色を染めて、衣を生み出すことができるという身近さを楽しみ、綺麗だなと感じていただけたらと、よもぎ工房を開催しています。

### 自己治療教室



野生動物たちは調子が悪くなるや普段は食べない植物を食べたり、普段ではとらない行動をとります。

例えば、ゴリラは寄生虫が体内に入つて身体が不調になると普段食べないある特定の植物を食べます。体内に入った葉は、ギザギザとした繊維により腸内にいる寄生虫を絡め取り、便とともに排出します。

しかし、彼らは何故自分がそういう行動をするのかはわかっていないようです。

ゴリラは葉の効能など知らず、体内の虫も知らず、せっかく排出した自分の糞から寄生虫を取り出して食べてしまったのです。

観察していたゴリラがたまたま

食べてしまっただけなのかもしれないませんが、虫は貴重なタンパク源なので食したと思われれます。

糞の中にいる虫が不調の正体とはわからないのです。

不快を感じると自然と取る行動、自然治療能力の発動です。

本能に従う行動が、我々人間では医術として進化し、経験がまとめられ医学となり生活を支えています。

今や1mm以下の癌細胞まで発見できる程、医学は進歩しています。

しかしそれに反比例するかのようには、人の免疫力や、体力といったものは低下傾向。

ゴリラを始め野生動物は、自分の身体は自分で管理しなくてはならず、体調不良はすぐ命に関わります。

その環境の中で本能的自己治療能力は高い状態を保ちます。

人は、医学が身近にありすぎる事により、自分の体調管理を医学によって行うようになりました。

その結果医学は進歩したが、自らの本能的自己治療能力は低下してしまいました。

身体の調子は綺麗な血と気が淀みなく流れていれば快調です。

それが自分でわかればいい。不調

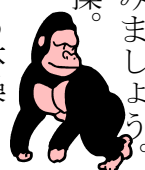
になったら流せば快調。

間に合わない時に優秀な医学の力を借りると思えば、自らを鍛えつつ安心と思えます。

お腹が痛い時に自然にお腹に手をあてたり、寝ている時に無意識に寝相により疲労を回復したりと、身体にはちゃんと自己治療能力が備わっています。

社会生活や頭が良すぎて、知識で行動するのでその働きの障害されやすい。しかしちよつとしたコツで社会生活の中でも本能的治療能力を高める事ができます。

それを一緒にやってみましょう。



- ・五臓六腑に効く体操。
- ・偏り疲労の除去
- ・気血を流れやすくする体操
- ・滞った場所を流す手あて法

など簡単に行っていますので、一度

参加の上、試してください。

7月27日土曜日 南部公民館

9:30~12:00

その後簡単な食の紹介を挟んで13時~15:30まで手技の部分だけだけでなく人の手当てでもできる手技を伝えます。

どちらか一方のみの参加も可。

参加費は各2500円

午後の部では患者役も二名程募集しています。患者役ならご興味ある方はお知らせください。

食の紹介の関係上予め人数把握をしたいので、参加くださる方は三日前までにご連絡お願い致します。

### 施術料金変更のお知らせ

紙面でのお知らせが遅れてしまいましたが、キャンセル料を設けさせていた

当日は往診代を含め100%。前日は50%をいただきます。

往診代の変更

今までは年齢によって往診代を割引させていたのですが、今後は年齢に関わらず一律で以下のようにさせていただきます。

寒川町町内 千円

町外 片道十分ごとに千円

一人でも多くの人を診れるようにこのようにさせていただきます。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

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