

紅花染め

8月長野県で紅花を手に入れ念願であった紅花染をしました。

紅花の花だけを摘み取り、布袋に入れて、水の中で良く揉みだします。紅花の色素は黄色と赤色から成り立ちます。黄色は水に溶ける性質で、赤色はアルカリ液に溶けだします。

まずは水で揉み出し黄色の色素を抽出します。黄色が出きったら今度は灰汁液（アルカリ）の中で揉み出し赤色を抽出します。

赤い色素が解けた液は少し茶色、そこにお酢を加えるとふわふわと液が赤くなり染められる状態になります。

手紡ぎの絹の糸を染めました。



草木染めは文字通り草木や花、根、虫が持つ色素で染めます。食べることと同じく命をいただく行為です。

紅花染は、今回は切り花を使用しましたが、切り花とはいえ花を摘み取り葉と茎だけにしてしまうので申し訳ない気持ちになります。「ごめん」から始まり、綺麗に染まった色を見て「ありがとう」で終わります。

畑での作業も似ています。畑はそこに住む生き物たちや作物の命の上に成り立ちます。

草木染だから、自然農法だから環境にも良いし体にも良いという正当性を謳って善い人になると、犠牲にした命の尊さを忘れてしまいません。ごめんと非を認める、ちよつと自分が悪かったとちよい悪人になるといふのはいい事なのではないかと思えます。

命を奪ったという悪い人になると、無用な搾取を避け、自然環境に對しての恩返し（罪滅ぼし）の気持ちが生まれます。

人との付き合いも、「ごめん」と自分の非を認められると争いは起きにくいけど、正当性を謳って善人の取り合いをすると争いを引き起

こします。

「リモコンは元の場所に戻してよ」

「君だっけいつもそこらに置き放しじゃないか」

というところから始まる争い。解決策はごめんと非を認める「ちよい悪」。

少し前にちよいワル親父というファッションが流行りましたが、ちよい悪思想です。

健康でも環境問題でも、自分の「ちよい悪」思考から始めるといい流れが作れるかもしれません。悪いというより省みるということですね。

「ごめん」の言葉を飲み込んでしまふこともあるけれど、それも人間だからしょうがない。言えない時もある。

言えるときは「ごめん」、あとは感謝の「ありがとう」を沢山使えるようにしていきたいなと紅花の命を摘みながら考えたのでした。

発汗

秋の爽やかな風に秋虫達の歌が乗って流れてきます。

今年の夏は沢山汗をかきました

でしょうか？

暑さで体の体温が上昇し過ぎると体はダウンしてしまいます。

そうならない為、体の熱を下げる能力の一つが汗をかくことです。

汗が、皮膚から蒸発する際に気化熱となり熱を逃がします。打ち水のような原理で体温を冷まします。

運動時には体温が上がりますが、これも発汗により一定以上に上がらないようにしてくれます。

仮に汗をかけなかったら熱によつてすぐに倒れてしまいます。

発汗は体や脳の冷却装置、体の水分量を調整し、排毒の働きも担います。

体は発汗で水分が出ていくと、水分を蓄えようとします。発汗は保水能力とも関係します。汗をかく人は水分を蓄えるので瑞々しいお肌を保てるのです。

しかし、残念ながらこの発汗能力は、加齢に伴い機能が下がります。発汗するまでの反応が鈍くなり、汗をかき始めるのが遅く、特に下半

身からの汗がかきにくくなります。脳は特に冷やしておかなければ

ならない為、優先的に発汗能力を維持します。

次に紹介するのは20代が100%として60代がどれ程か、20代と60代の発汗能力を比較した図です。



全体では20代と比べると15%、大腿部では35%も機能が低下しています。
しかし、60代では逆に額からの量は増えているので、額からしたたり落ちる汗を見てしっかりと汗をかいていると錯覚しやすいのです。

このように加齢に伴い発汗機能が下がり、体温調節能力、代謝(特に下半身)、体の水分保持能力の低下が起こります。

では、どう対処していけば良いのか。
発汗能力は発汗をしていればその能力は向上・維持ができます。運動をして積極的に発汗を促すことが何よりも効果的です。

夏に沢山かいたという人も、上半身を中心とした発汗で、下半身からの発汗は少なかったかもしれせん。

全身から発汗を促すに一番良いのは歩く事。

しっかりとした散歩は、体を整え、代謝を促し、下半身の血流を巡らせ発汗を促進します。

痛みを我慢して歩くのは良くありませんが、痛みのある方は痛く無いように楽に歩く事を心がけて歩いてみてください。

歩く時のポイント

犬の散歩やお買いものついでではなく、体と向き合う時間として散歩するのが効果的。

腰から歩く。
足の親指が最後に地面から離れ

ることを確認する。
ということを中心に心がけて歩いてみてください。

涼しくなったので熱中症の危険は減り、動けば汗をかくという今の時期は発汗能力を鍛えるのに一番いい時期です。

スポーツの秋として下半身からの発汗能力を向上させましょう。

東光會

今回の東光會は「こころ講座」。

自分のこころのコントロールの仕方、相手とのこころの交流の仕方目には見えないこころを、東洋医学や心理学、臨床心理、脳科学などの話を交えて面白おかしく紹介します。

相手のこころを暴いたり、責めたりするために学ぶのではなく、自分も相手も全肯定できるように、広い考え方がもてるような情報を提供したいと思います。

日時

9月27日(土) 9時30分〜12時30分頃。軽食あり(食養の紹介)。

東光庵にて。予約制、会費3000円

よもぎ工房展

11月1日(土)、2日(日)

11時〜17時30分

染物・よもぎ工房展を開催致します。

草木の色に染まった天然素材の服やストール、アームカバー、靴下などの小物。

食や色々な知識とともに展示販売しております。

ご興味ある方はお気軽に遊びにいらしてください。



ホームページ・ブログでもよもぎ工房の詳細を記載しております。

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