



今年も畑の和綿が弾けました。黄色の花からは白綿、赤い花からは茶綿ができます。

白と茶色の和綿が風に揺れる姿を見ると、今年も種をつなげたところとします。

和綿は、収穫後、種をとり、繊維をほぐし、糸にして、草木で染めて、織って生地になります。

昔の人は着物を最後は雑巾として活用するまで、大切にしました。苦勞して生地に行っていると、自然と大切に最後まで活用しようと思うものです。

日本の衣類は年間250万t程が新しく消費されます。逆に廃棄されるのは200万t。

200万tの廃棄衣類の内、リサイクルされるのはたったの20%。

日本は毎年沢山新しいものを入れ、その分捨てているということ。

衣料品の原材料となる綿の日本の自給率はわずか1%だけなので、綿の殆どはアメリカとブラジルから輸入し、衣服などの加工品は75%程が中国からの輸入(中国製の衣料品に使われる綿は中国産の綿と思われる)に頼っています。

綿栽培は沢山の化学肥料と農薬を使い、水を必要とします。

海外の土地と空気を汚染し、作られた綿はCO2を排出しながら船で輸入します。

その汚染は、PM2.5や異常気象の原因の一端となり日本にも影響を与えます。

今、僕たちに降りかかる災いを、他所の話として捉えるか、責任の一端は自分たちにもあると捉えるかが、今後の地球を左右します。

物を大事にする、できるだけ日本産にこだわるといふところから始めてみましょう。

ちなみにワタは「綿」と「棉」と二種類の漢字があるのですが、木になっっている状態までを「棉」、収穫

した後は「綿」と書きます。

足三里の灸とお灸講座

昔から民間療法として、広く親しまれてきたお灸。

お灸は血流を促進し自然治癒力を高めます。体の状態が整うと美肌につながる事から、最近では女性の間でブームになってきています。

お灸は少しくらい経穴けいけつ(ツボのと)を外してしまつても効果がでるのがいいところ。お灸をすえるほど、体が丈夫になります。

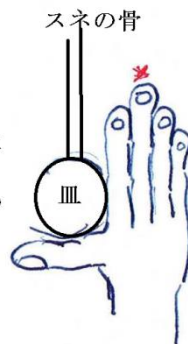
足三里という経穴があります。松尾芭蕉が全国を旅していた時にもすえていた経穴です。

スネにある足三里は体を丈夫にし、健脚にしてくれます。

「足三里に灸痕が無い者とは旅をするな。健脚じゃないから足手まといになるぞ」という話もある程、その効果が有名な足三里。

これから秋になり、次第に足の冷えが始まる方、夏の間にお腹を冷やした方、夏の疲れのある方、今から足三里に灸をすえておくと、冬が温かく快適に過ごせるかと思えます。

足三里の場所



足三里の場所
右足の場合、右膝のお皿に手を合わせて、中指の先にある。押すとひびく。



お灸はカマヤミニがおすすぬ。簡単にできて、温度が選べるので、自分にあつたものを選びます。

次回東光會は10月18日土曜日。東光庵にてお灸講座です。

腰痛、肩こり、膝痛、自然治癒力向上、体力向上、生理痛、風邪、いろいろな症状に対してのお灸の経穴を紹介致します。詳しくはお問い合わせください。

完全予約制、会費3000円。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師 熊岡央企

「HP」 「東光庵」「熊岡」で検索

過去の「東光」もご覧いただけます。