



花粉症

そろそろ春の種蒔きの時期を迎えます。

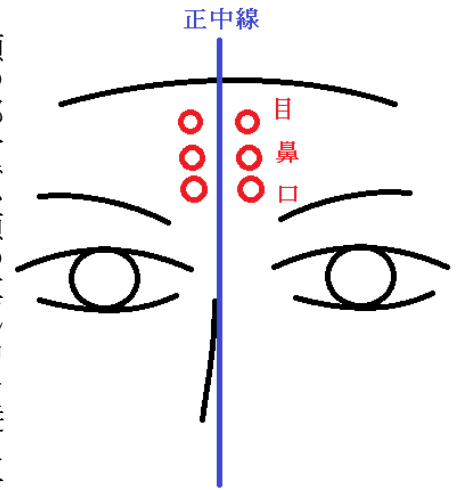
種まきの準備を始めました。50坪の畑をひたすら鍬で耕します。なかなか重労働ですが、体の使い方の勉強になります。

土を耕していると、鍬に刃により春を待つ草花の根や虫たちの息吹を止めてしまう事があり、心苦しい時があります。農薬や化学肥料を使っているにもかかわらず、自分の生活は小さな生き物達の上に成り立っている事を感じます。今年も和綿(衣)や野菜(食)を育てさせていただく事に感謝をしていきたいと思えます。

天気予報に花粉症予報が加わりました。

花の開花と鼻と顔の不快感に一喜一憂する季節でしょうか。

今回は心地良い春の一助となるよう花粉症に効くツボや生活の紹介をさせていただきます。



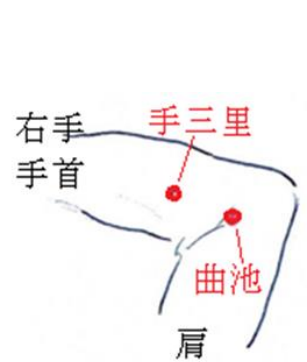
額の部分で、顔の真ん中を縦に走る正中線の左右1cm位の所。眉と髪の毛の生え際までの間に等間隔に三つ並び、上から目・鼻・口に通じています。

目がかゆい、鼻水鼻づまりの時などはこのツボが浮腫んでいるように腫れてきます。軽く指圧をすると症状が和らいでできます。

手三里 (てのさんり)

肘を曲げた時に肘の外側にできるシワの先端が曲池(きょくち)、

その曲池から指の幅三本ほど手首側に下がったところにあるのが手三里です。押すとひびきます。指圧でも良いのですがお灸がおすすです。目の症状に効きます。免疫力向上、腸を整える、風邪にも効きます。



足三里 (あしのさんり)



足のスネの外側にあるツボです。

右足でしたら右手を図のようにして、親指と人差し指で出来る角を、膝のお皿の角に合わせ、中指の先端が付く場所です。押すとひびきます。鼻の症状に効きます。他にも体の調子を整える万能のツボとして有名な足三里。お灸をすると体の元気を維持します。

花粉症は心理面による影響も大きいと言われています。マスクやメガネ、家に入る際は服の花粉を払うなど基本的な対処をしたら、あとはあまり気にしない。これも花粉症対策の一つです。予報をみて過敏にな

るのも良くありません。

食養生の考えでは砂糖とたんぱく質が花粉症の悪化原因となります。砂糖はすぐに症状悪化につながりますので極力控えましょう。

睡眠不足や疲労など基本的な体調も関係します。

花粉症の症状の程度で自分の体を振り返り、体を整える時期として花粉症を活用しましょう。

今後の東光會

2月27日(土)

体の解毒・排毒のコツ講座

春は体が解毒・排毒を促す季節です。体の余分な物を排出する方法、花粉症対策もお伝えします。

3月12日(土) 姿勢講座

両日会場は香川公民館和室。時間は14時～17時、講座費2500円です。

東光會は体の声を聴き、体の力を解放する事を目標としています。

体操や手あてを中心に行います。

心地良い動き、心地良い手あての時間、ご興味ある方お待ちしております。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

熊岡央企

「HP・ブログにて養生法・情報公開中。」