

身近なところ

5月にお休みをいただき西日本を旅してきました。

民による民の為の工芸「民藝」を訪ね、その土地で何が必要とされ、どのような生活が営まれているかをみてきました。

奈良、京都から始まり、瀬戸内海側を進み福岡・大分で折り返し、島根・鳥取と長い道のりを車で旅してきました。

大分県日田市皿山地区に小鹿田焼の里があります。

山の頂上付近にある僅か18軒の小さな集落。その内の10軒が小鹿田焼（おんたやき）という焼き物の窯場です。静寂の中に、鳥の声と川の流れる音と、土を砕く唐臼の音が鳴り響きます。



「ギー、ゴツトン」、川の流れる音に重なる唐臼の音。里を流れる川沿いに窯場が建てられ、各窯場



ころから始まります。

唐臼で土を砕

き、更に精整して、蹴りろくろで形を整えます。飛び鉋という技法でつけられたギザギザの模様、小鹿田焼の特徴の模様です。

共同の登り窯で、交代しながら

火の番をすること5時間。

家庭で日常使いされることを考えて作られた、丈夫で、使い易く、飽きのこないデザインの小鹿田焼が完成です。

機械を使わず、汚水排水も無く、自然と人の力・技術のみで作られあげられた器。その存在は自然界に許され、使う者の心も豊かにしてくれます。

そんな文化が昔から沢山ありました。時の流れの中で、手放してしまった自然と共存してゆける文化。



で唐臼が昼夜を問わず音を奏でます。小鹿田焼は10軒の陶工達全員（一軒につき陶工は二人）で山に入り、土をとり、全員で均等に分けると

器だけでなく、身の周りの生活道具、食、衣服、かつては身の周りにある物全てが、自然界の物を人の手で加工し、土に還る物でした。

時代は移り、人の心も移ろい、少しずつ自然と離れてしまった結果、地球温暖化を招き、異常気象を引き起こしてしまっています。

7月の北九州地方の豪雨により、小鹿田焼の里もとても大きな傷を負ってしまいました。

土を採る場所は熊本の地震で被害を受けていて梅雨明けから復興しようとしていた矢先に今回の豪雨。唐臼は流されたり、破損してしまいました。

幸い死傷者は出なかつたようでした。これから復興が大変とは思いますが、小鹿田焼の逞しい陶工達は、やはり自然の力を借りてまた歩き出すのだと思います。

温暖化の影響は今から二酸化炭素の排出を0にしてももう止められません。いかに進行を遅らせるかしかできないところまで来ています。

便利さや快適さ、安価で使い捨ての生活から、自然と人の手で作られ、土に還っていく循環型の生活に変えていく事、それは我慢ではなく、生活の各場面を豊かにしてくれる事でもあります。

温暖化対策、生活を豊かにする為に、

今も残る文化に目を向けてみてはいかがでしょうか。

夏の過ごし方のコツ

夏の過ごし方は何ととっても暑さ対策。しかし、冷房地獄の時代、同時に冷房対策もしなくてはなりません。

・衣服のすすめ

服薬という言葉があるように、衣服は体に触れ、影響を与えるものです。素材は天然繊維をお勧めします。化学繊維は肌へのストレスがあります。

麻・通気性・速乾性に優れています。絹・調湿・紫外線予防に優れています。着物やシャツのように襟があり、首元が少し空いているような服がおすすめです。

熱は空いた胸元から出ていき、冷房や風は後頸部から侵入するので、襟で防ぐことができます。

絹のストールやアームカバー、レッグウォーマーは、取り外しが楽にできるので、暑い寒い激しい夏には重宝するアイテムです。

綿は吸水に優れています。インド綿は暑い地方で育つので暑さに強い。サラサラしていて快適です。

私の育てている日本の綿「和綿」は湿度に強く、日本の湿度の高い夏にも快適な素材です。

オーガニックコットンやオーガニック麻は有機栽培。環境負荷も少なく余計な薬品も少なく製造されているので肌ストレスが少なくお勧めです。

・食のすすめ

胃腸は湿度が苦手。日本の高温多湿な気候は胃には辛いのです。

しかし、日本人は昔から上手に克服してきました。素麺、冷や麦、麦ごはん、梅干し、夏野菜。

栄養満点の食事というのは熱を生み食べれば食べる程暑くなります。

素麺や冷や麦は体に熱を生みださず、暑くなることもない食事、梅干しは胃腸の働きを助けます。

麦には体の熱を取る作用があるので、ご飯が重たく感じる時は麦ごはんにするのと食べやすいと思います。

もちろんどのような食事でも食べすぎは熱を生み、胃腸に負担をかけます。

夏場は特に少食を心がけると良いでしょう。

夏の暑さに負けないように栄養を沢山摂りましょうと良く耳にしますが、自然の摂理からは外れています。

自然の摂理から外れて物を食べるから、暑さに対抗できなくなり、冷房を付ける。冷房（電気消費など）により地球温暖化は進むという悪循環。

特に焼肉は最悪です。皆で汗をかきな

がら冷房を入れ、火を入れ、地球温暖化に最も悪影響を与える動物である牛を食します。何もかもが自然の摂理から外れています。

・汗のすすめ

汗は体の老廃物を流し、体温も下げる大事な機能です。

ベタベタした汗はまだ出したい老廃物が体に溜まっている汗。そのまま運動などして汗をかいているとサラサラした汗に変わります。老廃物が流れた後の汗です。

汗は年齢とともに出にくくなり、60代では20代に比べ発汗量は85%まで減ってしまいます。しかし、頭部に関しては106%と若い頃よりも多くなっています。

頭や顔に沢山汗をかくので、発汗していると思っても、実は全体でみると減っていることが多いのです。

特に下半身からの発汗が減ります。太もものあたりから汗が出るように運動をしてあげると、体全体の代謝が上がります。

軽めのスクワットや歩くのが良いです。

・飲み物の注意

熱中症予防にスポーツドリンクやOS-1を飲む方が多いですが、前者は糖分過多、後者は塩分過多となります。

激しい運動や、熱中症になりそうな時以外は避けた方が良いでしょう。

料金改定のお知らせ

※現在来院してくださっている方、往診の方は値上げ等の変更はありません。変更点

初診料…2000円

今まで初診料はいただいていなかったのですが、どうしても初診は時間がかかってしまう為、設けることにしました。

体得…30分コース・3000円

60分コース・4500円

こちらは新しいメニューです。既にご利用頂いている方もいらつしやいます。が、治療だけでなく、体の事をもっと知りたいという方に時間を確保するメニューです。

自分で養生したいので方法を知りたいという方、遠方からの来院で何度も来院するのは難しいという方が増えてきて、もつと時間をかけて話したいというお声を多く頂いた為、こうしたメニューを作らせていただきました。

通常施術にはお一人に60分の時間を確保をしています。

体得の60分を追加して予約下されば120分、30分コースを予約下されば90分の時間を確保致します。

体得60分コースは、体得のみ60分

のご予約も承ります。

30分コースは施術とセットのみの受付となります。

往診代は別途かかりますが、東光庵以外の場所でもお受け致します。

複数人数での申し込みも受け付けています。60分コースをお二人で受けて頂くこともできます。

これまでに受けた内容。

自分の病気との向き合い方や自分でできる手当ての仕方を教えて欲しい。

自分の体の声を聴く方法。

お灸のやり方。

肌の手入れ、美容鍼シールの貼り方。体を柔軟にする体操。

スポーツにおける体の新開拓など。テーマは決めずに施術で得た体の情報を元に、その人にあつた体操や食事の

アドバイスをする事もありました。

他にも東洋医学の基礎をお教えする事などもできます。

まずは、ご要望の内容を簡単にお聞きして、お引き受けできる内容でしたらご予約承ります。

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。」