



## 梅雨にこそ大掃除？！



ジメジメ、シトシト嫌な季節がやってきました。雨の日は窓を開けられず、なかなか掃除が出来ません。しかし、実はそんな湿気の多い日こそ、お掃除のベストシーズンなのです。その理由は、①適度な湿気がカビの孢子などの飛散を抑える。②静電気が発生しないので、埃が取りやすい。③夏と秋が最盛期となるダニの発生予防になるからです。中でも、窓ガラスや網戸、そして浴室やフローリング、カーペットには最適です。雨でどうせ窓や網戸は汚れてしまうのでは？と、お思いでしょうが、小雨くらいの湿気があるほうが汚れが落ちやすいのです。大掃除シーズンである乾燥して静電気が発生しやすい12月より、よっぽど掃除に向いています。天候が悪く、外出を控えがちなのこの季節にご家族でお掃除をして過ごすのはいかがでしょうか。



## 『梅雨にお灸』



1年の中で過ごしやすい天候の日というのは、本当に少ないものですね。快適な春の日があったという間に過ぎ去り、ジメジメとした梅雨のシーズンになりました。5月には25度を越す気温の日もあり、今年の春は暑かったですね。それが梅雨に入り、雨が多く気温が下がったり、ジメジメとした湿度の高い日が続くと、自律神経のバランスが崩れ体調不良になりがちです。体がダルイ、足のむくみ、食欲不振、やる気が出ない、頭痛など様々な不調があらわれます。そんな気分も晴れない時期ですが、熱海駅から当センターに通勤する際に見える、青紅葉に清涼感を感じ梅雨も悪くないと感じています。

また、梅雨の似合う植物といえば、紫陽花ですね。毎年、西の市で有名な浅草の長国寺で『いきいきあじさい祭』が開催されます。路地の鉢植えに安らぎ、薬膳やお灸で体調を整えた先人達の伝統の健康力を体験できるイベントです。100種類の紫陽花が鑑賞できたり、竹の箆に入った箆あじさいを買うことができます。その祭の中に「ほうろく灸祈祷会」があります。頭のとっぺんのツボにお灸をすえて暑気（夏バテ）を封じることが出来る



という江戸時代に開催した行事を復活したものです。ご祈祷の後は、客殿で薬膳きゅうり汁をいただけます。きゅうり汁は、暑気あたりを封じるといふ言い伝えがあるようです。

梅雨のジメジメ、冷たい食べ物や飲み物の飲み過ぎ、冷房病など、外気温が高くても身体の冷えやすいこの時期、お灸を体調管理に使うことは非常に有効な健康法です。当センターでもお灸の治療を行なっています。体験したい方はお気軽に担当者までお伝えください。

前田 茂光

### — お知らせ —

★前田先生★

国体予選に選手帯同のため、**6月24日(土)を休診**とさせていただきます。

★臨床センター★

全日本鍼灸学会の為、誠に勝手ながら**6月10(土)を終日休診**とさせていただきます。



### 【6月休診日】

4日、  
10日(鍼灸学会)  
11日、18日、25日



前田 茂光 (まえだ しげみつ)

出身地：三重県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

日本体育協会公認アスレティックトレーナー

