



暑中お見舞い申し上げます。  
皆さん、こんにちは、教務課専任教員の木村博吉(ひろよし)です。

こうして「センターだより」に掲載させていただくのは1年ぶりになりますので、まずは、簡単に近況報告をさせていただきます。

その後、私が所属している中国武術の団体である『全日本柔拳連盟』の世界大会が台湾で行われましたので、夫婦で初参加してまいりました。結果は、なんと！私は形意拳個人演武の部で銀メダル！妻は太極拳団体の部で銅メダルでした！世界大会という目標があると練習にも身が入るものです。そのおかげで、今年の健康診断では体重が5キロ減り、お腹周りも数センチ小さくなったので、これで気兼ねなくビールが飲めると喜んでおります。

そんな矢先に、机の上に本が一冊置いてありました。アーユルヴェーダに関する本で、妻からのプレゼントでした。そういえば、妻は数年前から白湯を飲んでいたような。アーユルヴェーダ的養生法を自ら実践して良かったので、そろそろ問題噴出のお年頃の私にも体を気を付けて欲しいことがわかりうれしく思いました。

アーユルヴェーダ(生命の科学)とは古代インドの伝統医学のことで、本校で教授している東洋医学も元は中国伝統医学ですから、同じアジア圏のお隣の国の伝統医学ということになります。以前から、アーユルヴェーダには興味があり、これは良いチャンスと思い読み始めたら実に面白く、早速実践してみたくなりました。

ギリシャ医学、ユナニ医学、インド医学、中国医学といえば、古代4大伝統医学で、お互いに影響を受け合っており、共通点も多いものです。常々、東洋医学の養生法については、疑問に思う事があったのですが、この本を読んで合点がいくものも多かったです。



さて、本題ですが、今回のセンターだよりのテーマとして『養生法』に関することを書こうと思っていました。女性にも男性にも共通していて、日々気軽に実践できることがいいと思っていたので、このアーユルヴェーダの養生法から白湯(さゆ)を飲むことをお薦めしたいのです。「白湯ってカップラーメンに注ぐお湯のこと？」と思われることでしょうか。でも、お湯といっても、ただのお湯ではないのです。アーユルヴェーダの白湯は作り方にもルールがあります。ということで、今回は『白湯』についてご説明させていただきます。



中国伝統医学的に解釈すれば、食べ物から効率よく消化吸収をするためには、脾胃の働きが重要と考えます。この脾胃は常に温かい状態でないとうまく機能しませんし、脾胃が疲れると身体に余分な水分である痰湿(たんじつ)が溜まってきます。つまり白湯を飲む理由としては、脾胃を温めて消化吸収を促し、更に身体に余分な物を排泄するという考えで飲むのです。

アーユルヴェーダ的には白湯はからだの調子を整えてくれる『理想の飲み物』だとされています。なぜ理想的かといいますと、アーユルヴェーダでは、ヴァータ(風)、ピッタ(火)、カパ(水)の要素を全てもつ大変バランスが取れた完璧な飲み物なのです。

それぞれの人が先天的に持っているこれらの要素のバランスが崩れると、気分や体調が優れなくなります。

お天気や季節、人間関係、見聞きしたもの、飲食したもの等の様々な環境、それに伴って変化する心や体で常に動いているこれらの要素のバランスを上手にとることで、快適な日々を過ごすことができるのです。

そこで、完璧でバランスが取れたものに触れることで、自らのバランスを取り戻していけるのです。

白湯はバランスを整え、消化力を高め、デトックスを促してくれます。



今回、皆さんにご紹介するのは、正しい『白湯』の作り方です。



#### 【必要なもの】

ヤカンもしくは鍋（蓋が開けられるもの）

お水 : カパ（水）

火力を使う熱源（ガスコンロ等） : ピッタ（火）

換気扇もしくは窓を開ける : ヴァータ（風）

#### 【作り方】

- ①やかんに水（カパ）を入れて、強火（ピッタ）にかけます。
- ②ここが重要なポイントですが、沸騰したら必ずやかんのふたとってください。  
その時に換気扇も必ず回して風（ヴァータ）がおこるようにしてください。
- ③そのまま10分から15分ほど沸かし続けます。
- ④できた白湯は保温ポットに入れておきます。
- ⑤飲み方はカップに入れて自分の適温に冷まし、すするように飲むだけです。  
ただそれだけ、簡単ですよね。

熱いからといって水や氷を加えて冷ましたり、冷めたからといって電子レンジで温めなおすと、バランスが崩れてもはや白湯ではなくなりますのでご注意ください。

この白湯を飲むタイミングですが、起床時と食事中に飲むのが良いでしょう。

朝起きたら先ずは白湯を一杯飲むだけの養生法なので、明日からといわず今日から実践して、消化力とデトックス力を上げて、暑い夏を乗りきりましょう。

そして、休息と活動のバランスに気を配り、バランスが取れた食事をして、バランスの良い人生を楽しく送っていきたいですね。

夏はピッタ（火）が上がり、怒りっぽくなるので気をつけてください。シャワーや月光浴などでクールダウンし、ピッタ（火）を下げてくれる苦味、渋味、甘味のある美味しい野菜や果物を取りましょう。そして、脾胃⇄ピッタ⇄消化酵素が働きやすい温度を保つためにも、くれぐれも冷たい飲食物のとり過ぎにご注意を！！

教務課 木村博吉



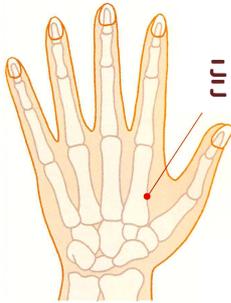


夏の体調不良にご注意を！  
“つぼ押し”も効果的ですよ♪  
リラックスした気分でやって  
みてください☆



## 夏バテ 編

### 多汗 合谷



感冒からくる頭痛や歯痛・鼻出血・  
目の充血など顔面部の疾患にも効果が  
高いツボです☆

押しかた  
手をもう一方の手ではさむように持  
ち、親指の腹をツボにあて、垂直  
に押す。人さし指の骨のほうへ力  
をくわえる。



「水が流れ合流するところ」という意味で、  
熱証で汗が出ないときや出すぎるときに効果が高いツボ

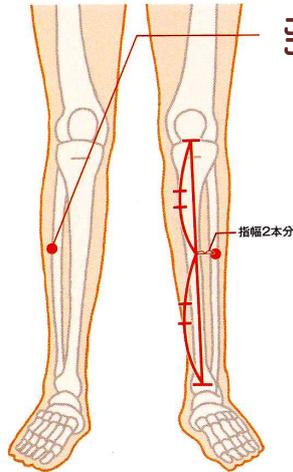
このツボひとつで胃経にも脾経にもアプローチ  
できる便利なツボ！消化機能低下だけでなく足  
のむくみにも効果大です♪

### だるさ

### 豊隆

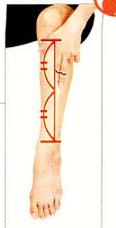


「豊かで盛んなところ」  
という意味のツボで、  
消化機能を亢進させ元気に  
なるツボ



指幅2本分

見つけた！



### 食欲不振

### 足三里



「腹の病一切、三里(足三里)  
が効く」と言われるくらい  
消化器系の病や消化機能低下  
に効果大



【外側】

ひざの外側下にある  
骨の下のくぼみから指  
幅4本分下。

見つけた！



押しかた



押しかた  
親指の腹をツボにあて、垂直  
に押す。

押しかた



押しかた  
親指の腹をツボにあて、垂直  
に押す。少し強めがよい。

#### 【参考資料】

「かんたんツボ押しメソッド」 岡田明三著／幻冬舎  
「本当によく効く「ツボ」大地図帖」 帯津良一、藤井直樹著  
／PHP ビジュアル実用 BOOKS



皆さん、「**健幸チャレンジ**」ってご存知ですか？

熱海市は本年度、65歳以上の方を対象とし、運動や社会参加の取り組みをポイント化することで、楽しく健康長寿の促進につなげる「健幸チャレンジ」事業を開始しました。

健診を受ける、運動をする、色々な教室に参加するなどの活動がポイント化されているので、様々な活動に参加してポイントをゲットしましょう♪ 生涯現役でいるために、自分磨きのための各種教室も開催されています。当センターもポイント対象教室として、「セルフマッサージ教室」を行なっています。

すでに、日常生活の中で体を動かしたりしている方、健康のために何から始めたらいいかわからないという方、是非この取り組みに参加してみたいかですか？  
そしてポイントを貯めて、景品と健康を手に入れましょう♪

**対象者**：熱海市に住所がある **65歳以上の方**

**申込方法**：健康づくり室、南熱海支所、泉支所

の窓口にてお申し込みください

**申込期限**：H25年 8月 31日(土)まで



教えて！  
Q&A



**Q. 健幸チャレンジってどうやって参加するの？**

- A. 次の手順で参加してください。
- ①申し込みをして専用の記録帳を受け取る
  - ②チャレンジした日付を記入してポイントを貯める
  - ③ポイントが貯まったら景品と交換

**Q. どんなことをするとポイントが貯まるの？**

- A. 健診を受ける、ボランティア活動をする、体操やウォーキングなどの運動をする、健康に関する講演会を聞くなどです。

**Q. どんな景品と交換できるの？**

- A. 施設利用券や健康グッズなどと交換できます。



**※当センターも参加しています！！**

ポイント対象教室として、東海医療学園専門学校の教職員による  
**「セルフマッサージ教室」**を行っております。  
ご自身で出来る簡単なマッサージをお教えいたします。



泉支所： 8/28、 9/4、11  
南熱海支所： 10/2、9、16  
いきいきプラザ： 1/29、 2/5、 2/12