

～健康講座を聴いて～

テーマ 『 薬 浴 』

12月4日の健康講座で教わった、寒い季節にもってこいの「薬浴」についてまとめました。

薬草など煮出して、煮汁をお風呂に入れます。飲用の煎じ薬は3番煎じを使うとよいそうです。1番2番煎じは飲用に。頭は吸収しやすいので、頭にもかけて、あとシャワーで洗うとよいです。

季節に合わせて

春: 風が強い。黄砂がいろいろなものを運んでくる。

肝臓を悪くしやすい。肝臓には酸っぱいものがよい。

大青葉(肝炎によい)、茵陳、牛蒡子(種)、防風(茎がよい)、荊芥(草の上の部分がよい)、青蒿(ウイルスに強い)

夏: 熱く、心臓に負担がかかる季節。苦いものがよい。

蒲公英(タンポポ; 根がよい)、野菊花(根を使うとよい)、桑葉、金銀花、苦瓜、薄荷(はっか)、草果(湿度の高い山に生えている。実を使う。)

秋: 乾燥しやすい。肺の病気が多い(喘息、気管支炎)、辛いものを食べる。

麦門冬(実と根を使う。肌がしっとり)、みかんの皮、杏仁、胡桃(クルミ)、地黄(黒い色。ボケ防止にもなる)、枇杷葉、紫蘇

冬: 寒い。腎臓に負担。冷える。鹹: 塩辛いものはよくない。

桂皮、当帰、人参、桃(種)

病気に合わせて

1. 湿疹(アトピーも含む)

乾燥型: 西瓜の皮、みかんの皮(傷口に沁みるのでかゆみなどが無い時に使う)、胡麻、蜂蜜、胡瓜の皮

水泡型: 冬瓜の皮、滑石(鉱物)、甘草、氷片(鉱物)中国では滑石・甘草・氷片を赤ん坊のパウダーに入れて使っている

2. 関節痛

羌活(きょうかつ)、狗活、牛膝(ごしつ)、当帰、川きゅう、細辛、山椒、百虫、ミミズ、蟻、蛇、蜂蜜

3. 筋肉痛

当帰、葛根、木瓜、狗脊、杜仲

花卉の作用

美容 しみ、シワ、角質化、
ストレス解消

バラ、牡丹、百合、紅花、菊花、桃花、ジャスミン



(12)

[ウンシュウミカン]中国から渡来し鹿児島県で改良された柑橘で関東南部以南の暖地に栽培され、花期は初夏。液果は10月から初冬にかけて成熟。成熟果皮は生薬チンピ(陳皮)、芳香健胃薬とし、健胃、鎮咳、去痰、鎮嘔を目的として温胆湯、清肺湯、平胃散、補中益気湯などの漢方処方に配合される。



于海 (Yu Hai)

「情緒(感情)と病気」

情緒は身体の状態に深くかかわっています。外部の刺激によって、感情の変化は神経(中枢及び末梢)の変動を起こします。その結果、脳の思考や自律神経の調整が変わります。たとえば、激怒や、大喜びなどによる血圧の変動、想像を絶する恐怖による大量の汗や尿の失禁が少なくありません。

また瞬間の刺激によって後述の症状(食欲不振、胸痛、頭痛、胃痛など)がしばらく続くこともまれではありません。

情緒の変化は、病気をひどくさせたり新たな病を起こしたりする一方、体の調子をよくすることもできます。古代に、「似怒制悲」(怒らせて悲しさを治す)という治療方法があったそうです。

(つづく)

健康講座

[参考写真(植物)] 帝京大学薬学部ホームページより <http://www2.odn.ne.jp/~had26900/index.htm>

今回は、2007年1月15日(月)午前11:00~12:00
テーマ:「簡単にできる認知症の予防」

Violinist
岩切陽子の音楽ひろば

～♪ たのしく心と体リフレッシュ ♪～

「第4回 音楽ひろば」のようすを紹介



机の上に置くタイプのハンドベルのような楽器。

12月12日、あいにくの雨の午後、第6期4回目の「音楽ひろば」が開かれました。

この日のテーマはクリスマス。コミュニケーションゲームでは、ベルハーモニー(=写真右上)を使って先生の指導のもと、「聖夜」を歌いながら、アンサンブル演奏を楽しみました。澄んだベルの音の和音がとてもきれいでした。

終わりには、岩切先生のヴァイオリン生演奏で「ホワイトクリスマス」を聴き、一足早くクリスマス気分にあふれることができました。

<<クイズの答え>> 軽いタバコでも体に入るニコチンの量はわからない。

写真のようにタバコには小さな穴があります(赤矢印部分)。軽いといわれるタバコほど穴はいっぱい。ここから空気が流れ込み、機械では軽く計測されます。が、実際には、この穴からジェット気流にして吸うので、肺の奥まで一気にニコチンが入ります。タバコはハイテク商品なのです。

