

# 漢方入門

[ウメ]中国原産の落葉高木。花期は2～3月未熟果実を燻製にしたものを烏梅(ウバイ)と称し、清涼性収斂作用があり、解熱、鎮咳、去痰、鎮嘔、止瀉薬とする。生未熟果は梅干などに加工される。



(14)

于海 (Yu Hai)

## 「病は口から」

"病は口から"という格言が中国にあります。ヒトの病気は食べもの由来が多いということです。それは、単に食べ物の腐敗や病原菌が原因ではなく、食べ物の性質によって病気が起こるといことです。

**酸味**(すっぱい物)の摂りすぎは、皮膚のシワや筋肉の衰弱につながります。

**苦味**(にがい物)の摂りすぎは、皮膚の乾燥、脱毛が起こります。

**甘味**(糖分)の摂りすぎは、足腰の疼痛をもたらします。

**鹹味**(カンミ(塩分))の摂りすぎは、浮腫や血管の老化を来します。

**辛味**(刺激物)の過量摂取は、口内炎や痔などの病気が発病しやすくなります。

過剰摂取(食べ過ぎ・摂りすぎ)という表現は、ただ1回たくさん食べるという事だけではなく、長い間偏った食事をしている場合にも使います。次回のテーマは「**飲食と季節**」です。(つづく)

[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>

### 新企画

## 健康講座

毎月第3土曜日 10:00～11:30

受講料 1,000円(全講座通しで)

参加ご希望の方は当診療所までお申し込み下さい。

日時	講座内容	講師
第1回 4月21日	人間のからだ、食べものからからだ 肩こりなくそうストレッチ 終了後、奥の院散策	松井英介 于海
第2回 5月19日	マッサージの効用、つぼの話 足裏マッサージ 終了後、松尾池散策	于海
第3回 6月16日	たばこはなぜ悪い 足のつぼ、手のつぼ	松井英介 于海
第4回 7月21日	呼吸すること 呼吸法 気功	松井英介 于海
第5回 8月18日	季節と食べもの 頭部のマッサージ	于海
第6回 9月15日	薬草・漢方 手と足のマッサージ	于海

## 第7期教室、始まります

申し込み受付中!



Violinist

岩切陽子の

## 音楽ひろば

お問い合わせ、お申し込みは  
下記へお願いします。  
058-296-4038(随時受付)

<第7期 開催日>

'07.3月～7月 第2火曜日(全5回) 午後13時半開始

<開催予定日>

第1回 3月13日(火) / 第2回 4月 10日(火)  
第3回 5月 8日(火) / 第4回 6月 12日(火)  
第5回 7月10日(火)

<参加費>

前納制(全5回分・・・10,000円)  
・1回のみ参加・・・2,500円

<テーマ>

- ・「右脳さん、さあ起きましよう!!」
- ～音楽に触れることで右脳を刺激し、  
手や足、体の機能を活発にさせましよう!～
- ・「ヴァイオリンの演奏」～心と体にやさしく響く音楽鑑賞～

<内容>

- ・毎回、岩切先生のヴァイオリン演奏があります。
- ・からだをほぐすために「足もみ」をします。裸足になれる服装、または5本指靴下でおいください。
- ・右脳を刺激し、からだの機能活性化のために、テーマにもとづいた様々なコミュニケーションゲームを行います。

### 朗読劇のご案内

劇団 IMAJINE21 岐阜公演

-渡辺義治 横井量子 作・構成・演出・出演-

鎮魂のための朗読と芝居

「**地獄のDECEMBER**(12月)

-哀しみの南京-



日時: **07.4.27(金)**

開場18時、開演18時30分

会場: **岐阜市文化センター 小劇場**

協力券: 前売り 3,000円(当日券3,500円)

小中高生 1,500円

<<クイズの答え>> タバコを一番輸出している国はアメリカです。アメリカやイギリスはタバコにとっても厳しい国。吸う人が減り、肺がんも減っている。が、よその国に売るのは別問題! タバコ会社は自国で売れない分を他国に売ろうとしています。そのため、今、アジアや東ヨーロッパなど、タバコの危険性についての情報が少ない国では、肺がんが増えています。

タバコ製造品の輸出と輸入、上位4カ国

<輸出>1.アメリカ 2.オランダ 3.イギリス 4.香港

<輸入>1.日本 2.フランス 3.香港 4.イタリア