

## ★漢方談義★

## かぜの予防あれこれ

太田 順康

## ◆すぐできるカゼの予防いろいろ◆

## 室内の乾燥を防ぐ

室内が乾燥してきたら、濡れたタオルの端を両手に持ち、上下、左右にフリフリして、体操を兼ねてウィルス退治、洗濯物を室内に干して湿度を上げるのも良いでしょう。昔は火鉢に薬缶がかかかっていて湯気を立てていたので障子一枚の部屋でも大丈夫でしたが！

## いつもニコニコ

全身の免疫力を上げるように、いつもニコニコ感謝して、優しく生きる事もカゼ予防！

## 五首まわし

五首とは左右の手首、左右の足首、そして頭を支えている首のことです。手先、足先には全身を巡る気血の通り道の経絡の始点・終点のツボがあります。手首や足首には五臓六腑と体表結ぶ経絡が通っています。

そこを回すことで気の巡りが良くなり体表の守りがよくなります。手首足首はブラブラと激しく振っても大丈夫です。首は身体に風邪（ふうじゃ）の入り込む風池、風門などのツボがあります。ゆっくり回すことで首の血行が良くなり肩凝りもとれて風邪（ふうじゃ）も入りにくくなります。手足の指の付け根も経絡の通り道です良く揉んでください。

## 首を温める

風邪が入り込まないように、マフラーなどで首を冷やさないように心がけましょう。ドライヤーなどの熱風で温めるのも良いでしょう。ただし温めるとツボが開いて風邪が入り易くなります。冷たい手を当てて引き締めて置くように！

## 身体を温める食べ物を

野菜スープ、白菜、人参、大根、キャベツなど季節の野菜を柔らかくなるまで煮込み自然塩で薄味付けして、刻みネギや紫蘇の刻んだものを入れてのむ。

焼きミカン、ワックスのかかっていないミカンをお湯で良く洗い、上を少し輪切りにして、自然塩を擦り込みオーブンで焼く、皮に焦げ目がつき、香ばしくなったら、熱いうちに食べる。

生姜湯、くず湯、ねぎ味噌もおすすめです。



## すこやか教室

曜日と時間：毎週金曜日 11:00~12:00

参加：無料

指導：原 菜奈美 (理学療法士)

## &lt;2月の予定&gt;

1月は出産のため休みました。

また元気にすこやか教室をはじめます。

食事、適度な運動、そして笑いながら楽しく、今年もすこやか教室で心地よい刺激を提供していきたいと思います。

どうぞよろしくお願いたします。

8日(金) 22日(金)

・棒体操でストレッチ

・頭からつま先まで、全身をほぐしましょう

・頭の体操

15日(金)

・松尾池から尾根へ

## お知らせ

## § 漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範、岐阜県漢方研究会会長、岐阜薬科大学「漢方学」講師)

今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

4日(月) 18日(月) 25日(月)

## § 2月の休診日

11日(月・祝日) 14日(木)

よろしくお願いたします。



スマートフォンで脈の空気を検査

☆たばこをやめて、健康な体を