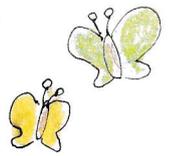


身体は心の健康から

2022 2月 月号 推 拿 整 体 号

イライラしやすい春？



旦那にイライラ、家族にイライラ、職場の上司部下にイライラ、社会情勢にイライラ、コロナにイライラ、そのイライラ、もしかしたら季節のせいかもしれません。

元をたどると、イライラする時
疲れ 不足
寝 不足
空腹
十自分の思い通りにならない

ことから起きていませんか？
まずはその要因を取り除くと良いですが、中医学では春は風の季節で、それが要因の一つと考えます。風は上にあがります。それによ

気が昇りすぎたり、乱れる
とイライラしたり、眩暈や頭痛、のぼせ、耳鳴り、動悸、日中の眠気などにつながります。
ではなぜ、気が昇りすぎたり、乱れるのでしょいか？よくあるのが、ストッキングやスニーカーソックスなどで足を冷やしてしまっていること。暖房や冷房をつけたとき、顕著になるように、下の方の温度が低く、上の方の温度が高くなりがちです。上半身が暑く感じるので、足元が冷たいことに気付いていない人が多いです。また、食生活の乱れや生活時間の乱れ、慣れない新生活の気分の乱れが、気の乱れとなってます。できるところから整えてみませんか？

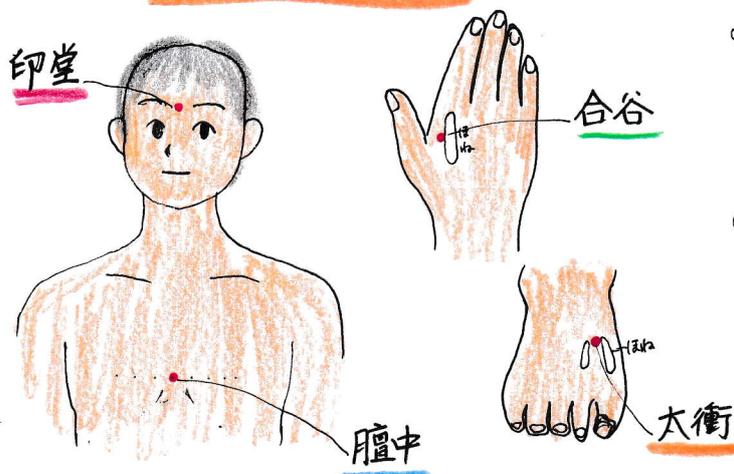
つぼのツボ

印堂 ストレス・緊張の緩和、不眠、めまい
鼻詰まり、吹き出物にも。
両眉の中間

膻中 モヤッとしたり、悲しんでいるときなどは
さすると痛いツボです。
左右の乳頭の真ん中

合谷 自律神経を整え、気の巡りを改善。
目・肩・腰の痛みにも効く万能ツボ。
手の甲側、人差し指の骨の手のひら側を
手首に向けてたどり、痛気持ちいいところ

太衝 血や気の巡りを改善するので、
コリにも効果的です。
足の甲の、親指と人差し指の骨が
交わるころのくぼみ



食材

上がりすぎた気を降ろす

大根(生)、セロリ、セリ、みつば、菊花、そば^{なご}

不安感やイライラを和らげる 

百合根、蓮の実、あさり、牛乳、卵
味噌、キウイフルーツ、メロン、ジャスミン茶^{なご}

気を巡らせる  

ミント、しそ、らっきょう、玉ねぎ、オレンジ
柚子、唐辛子、みょうが^{なご}

日常生活で気をつけること

- 早寝早起き!
夜11時までに寝床につく習慣をつけます。
それが難しければ、できるだけ同じリズムの生活を目指します。
生活の乱れ→体の不調→乱れた生活すらできなくなる
- 甘いもの、糖質を控える
ジュースや甘いものを常食している人は要注意。
血糖値の急上昇・急降下はイライラの素です。
イライラを落ち着かせようと甘いものを摂ると、
悪循環に陥ります。
- 決まったリズムで食事する
食べたり食べなかったりは自律神経を乱します。
夜は早めに食事を済ませ、ある程度消化してから寝るのがおすすめです。
- 入浴はシャワーだけでなく、湯船につかる
湯船につかると、副交感神経が優位になって
リラックス、寝つきも良くなります。
入浴で体力を消耗する人は足湯(しまよか)
- 自分がどんなことでイライラするか把握しておく
これが一番大事かもしれません。
特に人間関係では、自分の理想と相手の
行動の乖離がイライラになりますね。

かんたん薬膳 ♪

材料揃えば10分でできる クラムチャウダー

材料(2人分)

あさり(冷凍 ^{なご})	700g
ベーコン	1枚
玉ねぎ	½個
人参	½本
じゃがいも	½個
バター	20g
牛乳	100cc
水	400cc
塩こしょう	適量

1. 玉ねぎ、人参、じゃがいもを7mm角で切る。
2. 鍋にバターを熱し野菜を炒め、火が通れば塩こしょう以外を入れ、煮込む。
3. 塩こしょうで味を整える。