

夏の疲れ



夏の暑さも少し和らぎ、朝晩が過ごしやすくなったり反面、お疲れ

暑さによる体力消耗や食欲不振、外気と冷房の効いた屋内との温度差、山陰地方の湿度：様々な要因で、気が血津液(血液以外の体液)のバランスが崩れること、体がだるくなりがちです。

- 起きやすい症状
- むくみ
 - めまい・頭痛
 - 胸痛・不眠
 - 冷房が苦手
 - 食欲が落ちた
 - 元気が出ない
 - 疲れやすい
 - おなかがぼろぼろする
 - 寝起きに痰が出る
 - 鼻水が出る
 - 下痢・軟便

●冷房の温度が少し寒いくらいの部屋に長時間いた。

- 冷房の効いた屋内に、薄着をしていて、足首が露出した服装をしていて、氷の入った飲み物やアイス、冷蔵庫から出したての物などよく食べていた。
 - 揚げ物や味の濃いもの、甘いものをよく食べていた。
 - 入浴はシャワーで済ませていた。
 - 寝る直前までPCやスマホなどデジタル機器に触れていた。
 - 暑いから運動しなかった。
 - あ、さりしたもので(そうめんやそばなど)ばかり食べていた。
- 夏の疲れが長引くと、秋冬に風邪などの不調から抜け出しにくくなります。推拿を受け、早くに体調を整えて冬に楽しめるようにしたいですね。

つぼのツボ

不眠・イライラ・物忘れ、
心を整えるツボです。

神門 手首のしわの小指側
少しくぼんだところ

自律神経を整えたり
水分代謝が悪いことからくる
頭痛やめまいに効きます。

内関 手首のしわから指3本分
肘寄りの中央

咳・気管支炎・喘息を
落ち着かせるツボです

中府 鎖骨の下を外側に向かて
たどり、止まるところから
指1本分下



食材

血液サラサラに、心を補うもの

玉ねぎ、らっきょう、ぶどう、
蓮の実、ゴーヤなど

脾胃を補い、体力をつけるもの

鯉、鮭、秋刀魚、かぼちや、きのこ類
芋類、なつめ、鶏肉など

肺を潤す、風邪から守るもの

梨、いちじく、蓮根、百合根、はちみつ、
白ゴマ、松の実、白きくらげ、銀杏、
ねぎ、大根、にんにくなど

日常生活で気をつけること

暑い中で過ごし、大量に汗をかいた人は、
瘀血(ドロドロ血)や血栓が発生しやすいかも

そういう人は「心」のケア
活血化瘀(血液サラサラ)に良い食材

適度な運動・心の安寧を目指します。

おなかを冷やした・むくむ、だるさが取れない、

下痢・軟便、食欲不振、めまい、頭痛がある人は、
脾胃の機能が弱まっているかも (コロナにも負い地帯)

そういう人は「脾」のケア

脾胃が持つ消化吸収能力を高め、体力をつけます。

身体が冷える、咳や鼻水、痰が出る人は

脾胃の弱りをこじらせて、肺の機能も

弱っているかも そういう人は「肺」のケア

秋は乾燥の季節、肺や大腸を潤すことで、

アレルギーや肌トラブル、風邪の予防に備えよう。

かんたん薬膳♪

疲労回復、脳神経・末梢神経に

ビタミンB1が欠かせません。

うなぎ、豚肉、米や小麦の胚芽に多く含まれます。

豚と山芋のポン酢炒め

材料(2人分)

豚肉(お好きな部位)	200g
片栗粉	大さじ1
山芋	10cm
ポン酢	大さじ2

1. 豚肉は一口大に切るか、薄切りなら短冊切りにした山芋に巻きつける。

2. 片栗粉をまぶして炒め、ポン酢で味をつける。

梅肉や紫蘇、チーズでアレンジしても美味しいです