体号
整月
拿11
推

老化

高齢になっても元気に過ごしたいですね

誰にでも訪れる老化。とはいえ、なんだかズドーンとくるタイトルですね(笑)。中医学でみる老化は、「生命力の根本である"精"が減少し、身体全体の回復力や機能が低下していく過程」と捉えます。

"精"がつく"などの言葉で使われる"精"というのは、生命エネルギーのことで、両親から受け継ぐ先天の精と、日々の生活で食事から得る後天の精があります。この精の貯蔵庫となるのが「腎」。中医学の腎は、西洋医学の腎臓とは異なり、成長発育や老化、泌尿器、生殖器、脳や耳歯骨髪などを含む広義のシステムを指します。腎精が減ってくみは脾の弱りからくるもので、脾が弱るとどんな良い食材を摂っても栄養に変えることができません。そうなると、気血をつくり出す力も不足するので、シミやくすみ、肌の乾燥、髪がパサパサ、白髪etcにつながります。老化を促進してしまうのは過労や夜更かし、喫煙、房事過多、そして冷え。老化を遅らせるポイントは補腎健脾。足腰をよく動かし、"精"が回復する深夜(23~3時)にはしっかり眠れて脾を元気にして腎を補う食べ物を摂ることが鍵となります。

また、たるみや血管の弱り、むいく状態を腎虚と呼び、腎虚の改善には補腎が必要と考えます。

老化が進むと…

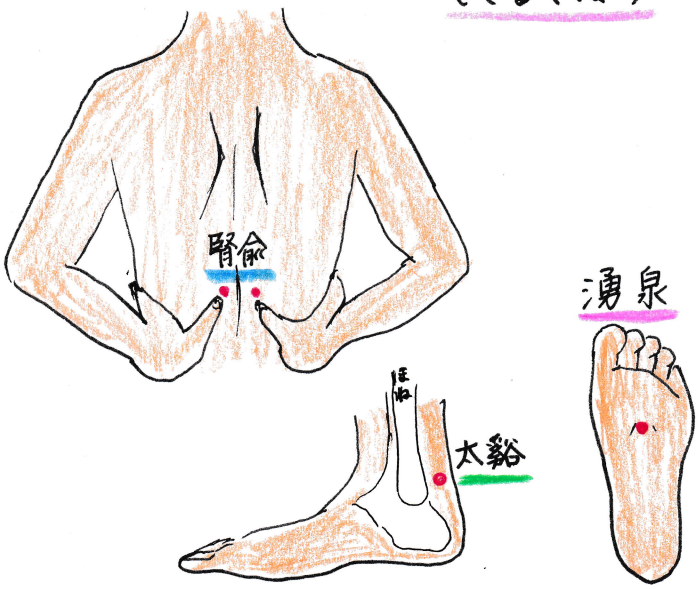
- 朝の起床時腰痛があり、動くとましになってくる
- 腰から下や手足の冷え
- 不眠、めまい、健忘
- 耳鳴り、耳聾
- 白髪・抜け毛・ツヤがない
- 歯が抜ける
- 骨粗鬆症、骨折しやすい
- 精力減退　・易怒
- 夜間頻尿
- 下痢・便秘
- 老眼・白内障
- 免疫力の低下
- 口が渇く
- 理解力の低下　など

つぼのツボ

腎俞（じんゆ）　ウエストの一番くびれたあたり　腰椎から指幅2本分外側

太谿（たいけい）　内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだところ

湧泉（ゆうせん）　足の指を曲げたときに、足の裏にできるくぼみ



日常生活で気をつけること

○同窓会など、同い年の仲間で集まると、個人差をとても感じるようになりますね。喫煙習慣があればシワやシミが多くなり、糖分、炭水化物、ビールや日本酒などの糖類が多いのが続くと肥満に限らずたるみ、むくみのもとになりますね。
良質のたんぱく質が不足すると肌や髪の潤い不足に。それらを助長するのが過労、夜更かし、冷えなどです。

若々しくいるためには、しっかり伸び縮みする、しなやかな筋肉でいること、胃腸の調子が良いこと、他の生命エネルギーを戴くことが大切です。自分は元気だからと働きすぎず、ぐるぐる考えすぎず、よく笑うというのがとても大切になります。

39℃～41℃程度のぬるめのお風呂に10分程度浸かることで、体の余分な水分を排出したり、全身の温度を一定にします。

食材

黒豆、黒ごま、黒きくらげ、その他豆類、ゆり根、蓮根、蓮の実、枸杞の実、牛乳、杜仲、シナモン、ねぎ、ニラ、くるみ、海老、ホタテ、牡蠣、なまこ、山芋、栗、かぼちゃ、キャベツ、いも類、松の実、なつめ、はちみつ、海藻類、ぎんなん、ざくろ、うなぎ　など

番外編

食べる機会はなかなかないと思いますが…

すっぽん、雀、鳩、亀、鹿、燕の巣（つばめ）　など

かんたん薬膳♪

シーフードミックスで作るトマトピラフ

材料（2合分）

米	2合
シーフードミックス	150g
ミックスベジタブル（または人参・コーン）	100g
玉ねぎ	50g
水	適量
☆トマト缶	1/2缶
☆バター	20g
☆コンソメ	大さじ1
☆塩こしょう	少々

1、米を洗い、水気を切る。玉ねぎはみじん切り。
2、炊飯器内釜に米、バター以外の☆、2合の目盛りまでの水を入れ、残りを入れならし、炊く。