



# ハル通信

平成31年3月号 NO. 10

## 春の養生

中医学では立春から立夏までの3ヶ月を春と考えます。自然界では陰気が徐々に弱くなり、陽気が次第に強くなっていきます。気温は上がり、植物は芽生え、動物は活発に動き始めます。同じように私たちの体も動きやすくなったり、気分も楽しくなったりしますよね。

五行学説※によると春は「肝」と関係が深く、木に属します。また「風」の影響を受けやすくなります。春は「肝」の機能が盛んになり精神的活動が上昇するので、イライラして怒りやすくなります。「風」が体に影響すると、めまい、頭痛、蕁麻疹、血圧上昇などが起こることがあります。体の中で駆け巡り、上に上がるイメージです。

春になると何か調子が悪くなるという人は、「肝」の働きが活発になりすぎたり、「風」のダメージをかなり受けているのかもしれない。

### 春の養生のポイント

- ・ストレスを発散する、ため込まない
- ・朝は早く起きて、軽く運動をする
- ・胃腸の調子をよくするために温かいものを摂る
- ・「風」にあまり当たらないように衣服に気をつける



※五行学説：古代中国で生まれた世界観。宇宙に存在する全てのものを「木、火、土、金、水」の五つの要素に分けて考えます。

## 春の養生～お食事編～

食事については次のものを積極的に摂りましょう。

- ・辛みのある春野菜：菜の花、せり、ふき、セロリ、タケノコ、うど、ふきのとう→これらは体の中にたまった陽気を発散させます
- ・補血する食材：黒豆、黒ゴマ、人参、ほうれん草、ひじき、牛肉、鶏肉→これらは肝の働きを助けます
- ・胃の調子をよくする食材：穀類、豆類、キャベツ



春野菜は苦みがあって美味しいですね。

日々、寒いと温かいを繰り返していきます。旬のものを上手に取り入れながら、その日の体調と気候にあった献立にしましょう。寒い日には温かいものを積極的に摂り、冷やさないようにすることも大切です。

## 健康測定会のお知らせ

3月12日(火) 10:00~16:00 血管年齢測定

**血管の硬さが分かる血圧計を新たに導入しました。**

費用無料でどなたでもご参加いただけますのでお気軽にいらしてください♪

次回の予定 4月9日(火) 脳年齢測定

### ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月~金 9:00~18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。

