

漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体现するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神(メンタル)と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

取材協力：兼日本堂
https://www.nihondo.co.jp/
監修：鈴木養平(すずき ようへい)

日本漢方養生学協会理事長、薬剤師。兼日本漢方スクールの講師としてセミナーや講演活動を行う一方で、雑誌・本の監修、企業の商品開発に携わる。著書に『わがまま養生訓』(フォレスト出版)

イラスト：小林裕美子

第1章 食生活で養生

五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味(酸、苦、甘、辛、塩気)をバランス良く少しずつ食べることが大切です。

「苦味」は体内の熱を冷まし、

中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。

(代表的な食材「セロリ、ピーマン、緑茶、シユンギク、ギンナンなど」)

心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強くなり、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。

(代表的な食材「ナツメ、クコの実、ニンジン、赤身の肉、レバーなど」)

寒い冬には「黒い食材」

冬は寒さによって腎臓の働きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。

(代表的な食材「黒ゴマ、黒シクラゲ、黒豆、黒米、シイタケ、黒糖、ヒジキなど」)

体を内側から温めよう

スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タマネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった食材を積極的に取ると良いでしょう。レーズンなどのドライフルーツやナッツ類な

ど、種や実の食べ物も体を潤してくれるので、種や実の食べ物も体を潤してくれるので、

しっかりとよくかんで食べる

食事をするときはしっかりとよくかんで唾液を出すことが大切です。唾液には消化酵素やホルモンが含まれており、消化や味覚を助けるだけでなく、殺菌効果や老化予防の働きもあります。唾液はダイエツトにもつながります。アミラーゼという酵素の一つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなどをスムーズに進める触媒の役目を果たすので、



ですが、よくかむことでその分泌が促進され、糖質(炭水化物)を分解してくれるので、食事と十分なそしやくはセツトだと考えてください。決して早食いはせず、ひと口30回、しっかりとよくかんで食べましょう。

第2章 日常生活で養生

朝を大切に、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝ることも大事な養生です。睡眠の質が良いと自律神経やホルモンバランスが整い、肌の調子も良くなります。睡眠の質を高めるためには、時間に余裕を持って食事をする必要があります。夕食後すぐに寝ると消化に負担がかかります。夜ぐっすり眠るためにも、昼はしっかりと活動することが大切です。できるだけ昼寝はしないこと。眠り過ぎると生気がみなぎらなくなるからです。

そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべき要素の一つです。昼と夜のメリハリをつけて、質の良い睡眠を心がけましょう。そして、起床したらすぐに窓を開けて深呼吸

し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧めします。

一方、心の養生には「人生を楽しむ」という行為や感情も挙げられます。これには特別なことは何もありません。本を読み、歌を聴き、香りを楽しみ、自然の景色を眺め、月や花を観賞し、植物を慈しみ、季節の移りや味を味わい、庭で取れた野菜を煮て食す。これらは全て心を楽しませ、養う助けになります。

私たちの国には、四季折々の楽しみや日々の変化があります。身の周りの小さなことにも興味を持って年を重ねていけば、楽しく長生きできるでしょう。

第3章 体を動かして養生

毎日続けられ気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。

貝原益軒の「養生訓」には、「早朝に起床した後、一方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりとさする。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。

ここでのポイントは、早朝に行うこと

歩いて、体を動かすように」とあります。食後すぐにパソコンに向かったり、テレビの前に座りつ放しになるのでは

なく、家の周りを軽くウォーキングするなど、少しでも体を動かすように意識しましょう。

足の体操



1 太ももと膝をなで下ろす。

2



手を組んで、足三里のつば(膝頭の下)を抱え、足は前方に踏み出すように、手はおなか側に引く。左右とも何回か行い、最後に左右の手で左右のすねとふくらはぎをなで下ろす。

体の体操



1 起き上がる前に、布団の中で両足をぐーっと伸ばす。

2



2 深呼吸して、睡眠中に体内にたまった濁った気を吐き出す。

3



3 起き上がって、布団の上に正座する。

4



4 両手の指を組み合わせたら裏返して前に突き出し、頭を上に向けて、そのまま頭上を持っていく。

頭の体操



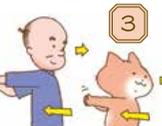
1 両手を組む。

2



2 組んだ両手を左に引き、頭は右に回す。

3



3 組んだ両手を右に引き、頭は左に回す。

これを3回行う