

2022年
11月(198)

せ せ ら ぎ

広島医療生活協同組合
緑井支部

お困りごとはこちらへ！

健まち 082-879-8124 (石田) 担当理事 服部 082-870-3566 (ルス電へ) 支部長 坂川 082-879-5528 (ルス電へ)

秋を健やかに過ごすために

秋は夏の陽から冬の陰へと転化する時期。空気が乾き、体と心の潤いを奪います。潤いを補うものを食べ、そっとたたく木々のように落ち着いた日々を過ごすのが養生になります。秋にいたわりたいのが、中医学の「五臓」の一つ「肺」。呼吸により新鮮な空気を取り入れ、汚れた空気を吐き出すのが主な仕事。肺は呼吸を通してエネルギー「気」を作り出します。血液や体液の「水」(すい)とともに全身に巡らせます。外気が乾燥する秋は、乾燥に弱い肺が弱り弱りがち。せき、鼻やのどの炎症、肌の乾燥が起こりやすくなります。肺の働きが低下すると、肺と関係の深い大腸にも影響し、便秘しやすくなります。過ごし方としては、散歩・軽いランニングで心肺機能を高め、部屋で過ごすときは加湿器を使うとよい。理由もなく悲しく寂しくなるのは、肺の弱りの影響と考えられています。「自分だけじゃない」「秋のせい」と受け止めて。ハイキングで景色を楽しみながら深呼吸したり、好きな映画や音楽を楽しんだり、心が浮き立つことをして気分転換もよいそうです。逆によくないのは、サウナや岩盤浴。大量の汗をかくと、体内はからからに乾燥が進みます。やりすぎはよくないそうです。おすすめ食材としては、中医学では、白い食材が肺を潤し、せきや肌の乾燥を防ぐとかがえられています。豆腐、豆乳、サトイモ、レンコン、大根、ナシ、白ネギ、等。きのこ類は、「気」を補います。エリンギ、エノキ、マイタケ等バターで炒めて塩や醤油で調理するとご飯が進みます。血を増やして筋肉と骨を強め、むくみをとる、寝つきもよくなるぶどう。眼精疲労にも効くそうです。一粒ごとトーストで5分間焼くのがお勧め。皮も食べれます。胃腸を整え強くするサツマイモ。焼イモやふかしイモ、大学イモなどをおやつに。レモン煮にすると爽やかな香りで気の巡りを促進します。あと、カボチャ、柿などがお勧めです。

秋



機関紙配布員さん募集中！

「からだとくらし」を配ってくださる方を募集しています。
散歩しながら配ってみませんか。何部でもOKです。
上記の連絡先まで一報ください。



11月班会のお知らせ



〈心のとまり木茶ろん〉

毎週水曜日 13時～ オレンジハウス
百歳体操が終わった後、各自水分持参で軽くお喋りします
参加費：百円

〈太極拳〉

第2金曜日 15時～ 広島医療生協 虹の会館1階ほっこり
第4金曜日 10時～ 同上記

〈絵手紙〉

第2火曜日 13時30～ 虹の会館2階組合員ルーム

〈書道〉

第3火曜日 13時30～ 虹の会館2階組合員ルーム

〈ピンポン班〉

第3木曜日 11時～13時 広島医療生協
虹の会館1階ほっこり
台は1つで、4人ぐらいでやっています