



～冬の養生のお話～

今年も残すところ、あと1カ月ほどになりました。この一年は、新型コロナウイルスの影響で私たちの生活は大きく変わりましたね。さらに感染者が増えることが考えられ、同時に例年でいうと、インフルエンザの流行する時期でもあります。引き続き、三密を避け、感染症の予防に努めましょう。一人一人の心がけが大事です。

今回は「**冬の養生**」がテーマです。



ポイントは、「身体を寒さから守り、腎を守ろう！！」です。

中医学では、冬は「腎」がダメージを受けやすいと言われています。中医学で腎とは、一般的に言われる腎臓の、排尿の働きに加えて、生殖器（卵巣や子宮）、ホルモン系、骨・髪・脳にも大きく関わっています。寒さや冷え、加齢で腎が衰える（腎虚と言います）と、骨粗しょう症、脱毛、白髪、記憶力の低下、頻尿や失禁、めまいや耳鳴りなど、免疫の低下に伴う様々な症状が出てきます。

三つの首（首、手首、足首）を冷やさないようにし、腎を労わるよう心がけましょう。

《冬に取り入れたい食材》

身体を温め、血行を良くする食材：にんにく、しょうが、ねぎ、ニラ、らっきょうなど

腎の働きを補うと言われる黒い食材：黒豆、黒ゴマ、昆布、しいたけ、きくらげ

春から活動的に動くためにも、この時期は心穏やかに静かに過ごし、エネルギーを蓄えることが大事です。動物や虫の冬眠と同じですね。早寝遅起きも効果的かも・・・

今年一年もありがとうございました。新しい方との出逢いもあったり、食事や健康のことをご相談して下さったり、みなさまの生活に少しでもお役に立てられたことをスタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。来年もよろしくお願い致します。第4号もお楽しみに！！