

秋は実り・収穫と乾燥の季節



「秋は実りと収穫の季節である。ときに冷たい風も吹き、葉も枯れ落ちる。過労はせず、気持ちを穏やかに保ち、冷たい空気によりさらされないようにするのがよい。逆らうと、冬に下痢を起こす」と言われています。

秋風が吹き、空気が乾燥する



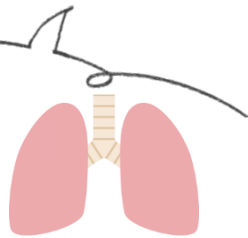
乾燥の邪（燥邪）の影響を受ける



肺の働きを低下させる

肺の大まかな役割

- ・胃腸と協力して「気」を作り出すこと
 - ・肌や皮膚を潤したり、細菌やウイルスなどから体を防衛すること
 - ・肺は湿を好み、乾燥を嫌うという性質
- そのため、秋には肺の働きが低下し、免疫力が低下しやすくなる！！



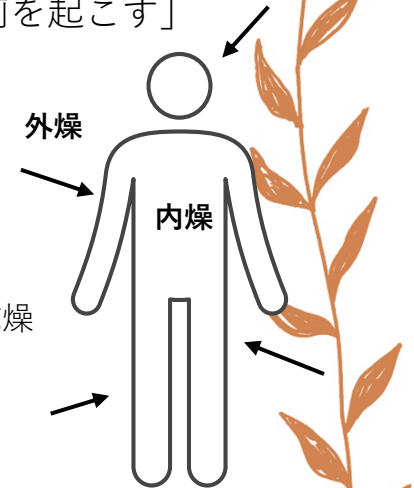
乾燥は「外」からと「体の中」からくる

外燥 秋の季節に起こる外からの乾燥

内燥 夏に汗をかき過ぎたり、寝不足、冷房による体の冷えが続くことで乾燥

外燥

内燥



- ・初秋は少し薄着で
- ・肺を温める
- ・首の後ろを冷やさない、温める
- ・乾布摩擦もおすすめ
- ・体が潤う食べ物を食べる



おすすめの食べ物

体を潤してくれる食べ物を摂りましょう！

- ・豆腐・湯葉（大豆食品全般）・緑豆
- ・白きくらげ・れんこん・トマト・柿・梨
- ・パイナップル・ぶどう・りんご・レモン

果物や生野菜は、体を冷やすものが多いので注意！！

常温や温めて食べるのがおすすめ。



おすすめのツボ

尺沢 しゃくたく

肘を曲げた時にできるシワの上。
シワの中央にある腱の親指側のくぼみ。

気持ちいい程度に押して刺激する。
押しすぎると、痕が付きやすいところなので注意。

温めてあげるのも効果的。



太溪 たいけい

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにある。

少し熱めのシャワーで温める。
普段から靴下を履くなど、冷やさないようにする。

然谷 ねんこく

足の内側。内くるぶしの斜め前にある出っ張っている骨の下。少しかかと寄り。

気持ちいい程度に押して刺激する。
少し熱めのシャワーで温める。

