

冬の養生をやってみよう

少しずつ朝晩の寒さが厳しくなっています。

冬は、**蔵を閉ざして、静かに閉じこもる季節。**

潤いやエネルギーを護ることを大事にしましょう。

へいぞう

閉蔵の季節

自然



動植物：活動を停止して、休む・冬眠する
春に備えて、エネルギーを蓄える

人間も同じように、**過ごすのが良い**



- 身体を冷やさない・温める
- 夜は早く寝て、朝は少しゆっくり起きる
太陽が昇り暖かくなったらがおすすめ！
- 意識的に外出や活動を少し減らし、静かに暮らす
- 頑張らず、ゆったり過ごす
- ポカポカ陽気は積極的に浴びよう
- 体を温める食べ物をたくさん食べよう
- 体の潤いを保とう
- 足腰を温めたり、筋力強化をしよう



体を温める食べ物



- ・ 羊肉・もち米・栗・ナツメ・クルミ
- ・ 杏仁・にら・パセリ・かぼちゃ・しょうが
- ・ 玉ねぎ・ニンニク・さつまいも・大根



のぼせや冷えを感じる方に

関元 かんげん

おへそより指幅4本程度下がったところ。

気穴 きけつ

おへそより指幅4本程度下がったところ、
おへそのラインから小指1本程度外側。

関元から小指1本程度外側にとる。



関元・気穴

ツボに両手を重ねて温めたり、さすってあげる。ツボを意識しながら深呼吸をするのもおすすめ。

おすすめのツボ

むくみや重だるさを感じる方に

復溜 ふくりゅう

内くるぶしから指3本程度上がった高さ
で、アキレス腱のキワのところ。

軽く押して刺激をする。復溜を含めて
足首は冷やさないようにする。

冷たい場合は温める。

