

# 季節の変わり目、バランスが大事！！

暦の上では、春です。少しずつ風が強くなり、急激に暖かくなっていきます。  
東洋医学で大事なのが、さまざまなバランスです。例えば、骨盤・体幹・内臓の働きなど。

いんよう

中でも大切なのが、**陰陽のバランス**です。

東洋医学では、この世のすべてのものは「陰」と「陽」の2つで成り立つと考えられています。  
また、世界は陰陽どちらか一つだけでは成立せず、陰陽のバランスは、自然の移ろいとともに変化していくものです。季節の特徴や体調などから考えた、自分に合った対策が必要です。

**春の季節は、春特有のバランスを保つのが元気に夏を迎えるコツ！！**



## 陽

太陽  
男  
天  
腑  
明るい  
熱  
活動  
交感神経  
背中



## 陰

月  
女  
地  
臓  
暗い  
寒  
休息  
副交感神経  
お腹



## 春には

- ・摂取する水分量を少し増やす。
- ・2月は特にまだまだ寒い時期、温かい服装で行動をする。
- ・少しずつ早起きを心掛ける。
- ・服装や髪形はビシッと決めずに、緩やかにする。
- ・花粉症の症状が出てきている場合は、お酒、辛い物、揚げ物は避ける。  
→対策・予防のおすすめは豆類（大豆・そら豆・花豆・グリンピースなど）
- ・風が強い時期なので、皮膚に風が直接当たらないように気を付ける。





# 春のおすすめの食べ物



イライラやのぼせ感のある時は  
苦味の強い物やいちご、ミント  
などがおすすめ

・タケノコ・菜の花・セロリ・チンゲン菜



・アサリ・レモン・ヨモギ・いちご



・にら・ふきのとう・プルーン・鶏肉・ぶり



花粉症・アレルギーには  
ふきのとう、からし菜、杏仁、  
しそ、パクチーなどがおすすめ

# おすすめのツボ

## 内関 ないかん

手首のシワから指幅3本分程下のところ。  
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。

## 天枢 てんすう

おへそから指幅3本分外側。  
触って冷たい場合は、必ず温める。  
カイロや腹巻、夜は湯たんぽなどが  
おすすめ。

## 太衝 たいしょう

足の甲で親指と人差し指の骨が  
交わるところのくぼみ。  
押すと痛みが出やすい。  
痛すぎない程度に押して刺激する。

