

春の風には気を付けよう

「風邪は百病の長」（風邪は万病のもと）という言葉があります。

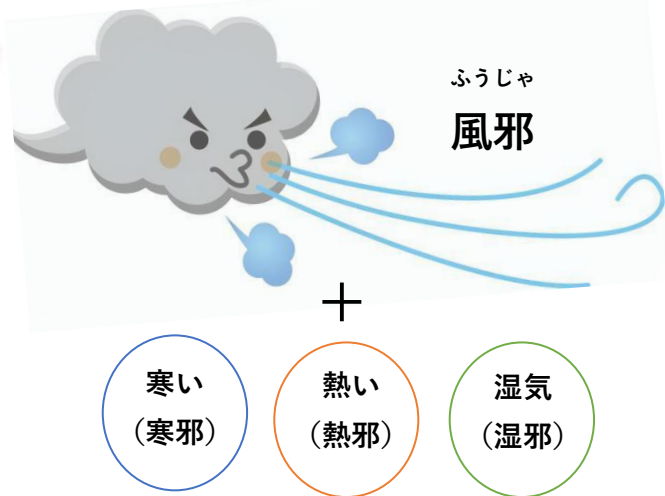
風邪はあらゆる病気を引き起こす原因になるから、用心が必要であるという意味です。

かぜ ふうじゃ

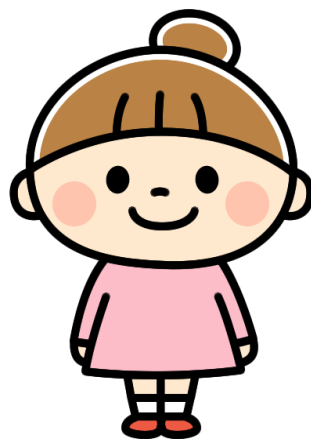
風邪 = 風の邪気・風邪 というのが語源になっています。

ふうじゃ

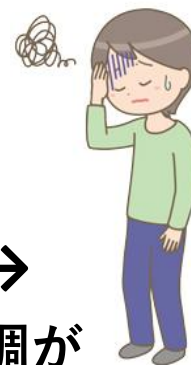
東洋医学では春は風邪が特に活発になると言われており、体調を崩す人も多いです。



→
体に侵入



→
不調が
出てくる



- くしゃみがとまらない
- 喉の痛み
- 頭痛
- めまい
- 乾燥する
- 目のかゆみ
- 食欲不振 など

ふうじゃ

風邪とは

- ・どの季節にも存在する邪気のこと
- ・他の邪気（寒い、熱い、湿気など）と一緒に体に侵入してくる
- ・風邪のように変化がは早く、急に不調が出てくる
- ・風のように動くため、不調の場所が変わる



扶正祛邪をしよう

おすすめの食べ物



- ・ねぎ・しそ・小豆・梅
- ・にら・ハトムギ・春菊
- ・せり・ワラビ・スモモ



扶正祛邪とはその人が元から持っている体質を維持・強化して、体の自然治癒力や抵抗力をあげていくことです。

- ・強い風には、直接肌が触れないようにする
(特に首の後ろあたり)
- ・乾燥から体を守る
- ・マスクやメガネなどで顔を守る

- ・質の良い睡眠
- ・体を伸ばすストレッチ
- ・休息をしっかりとり
- ・働き過ぎない

風邪の引き初めにおすすめのツボ

列欠 れっけつ

両手の親指と人差し指を交差して、人差し指の先端があたる骨のあたり。軽く10秒ほど押して刺激する。強く押しすぎないように注意！

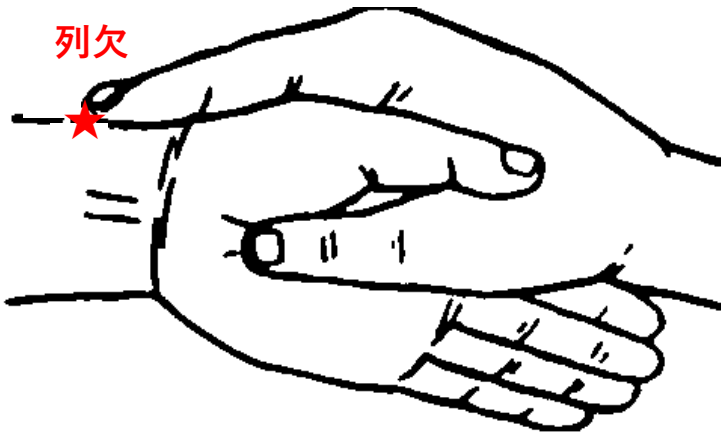
風池 ふうち

耳の後ろの出っ張った骨と髪の毛の生え際を結ぶ中間あたり。親指で痛気持ちいい程度に押して刺激する。



- ・バランスの良い食事
- ・鍼灸、気功、太極拳など
体を整えたり、鍛える
- ・食べ過ぎ、飲み過ぎをしない

列欠



風池

