

肺の潤いケアが鍵！

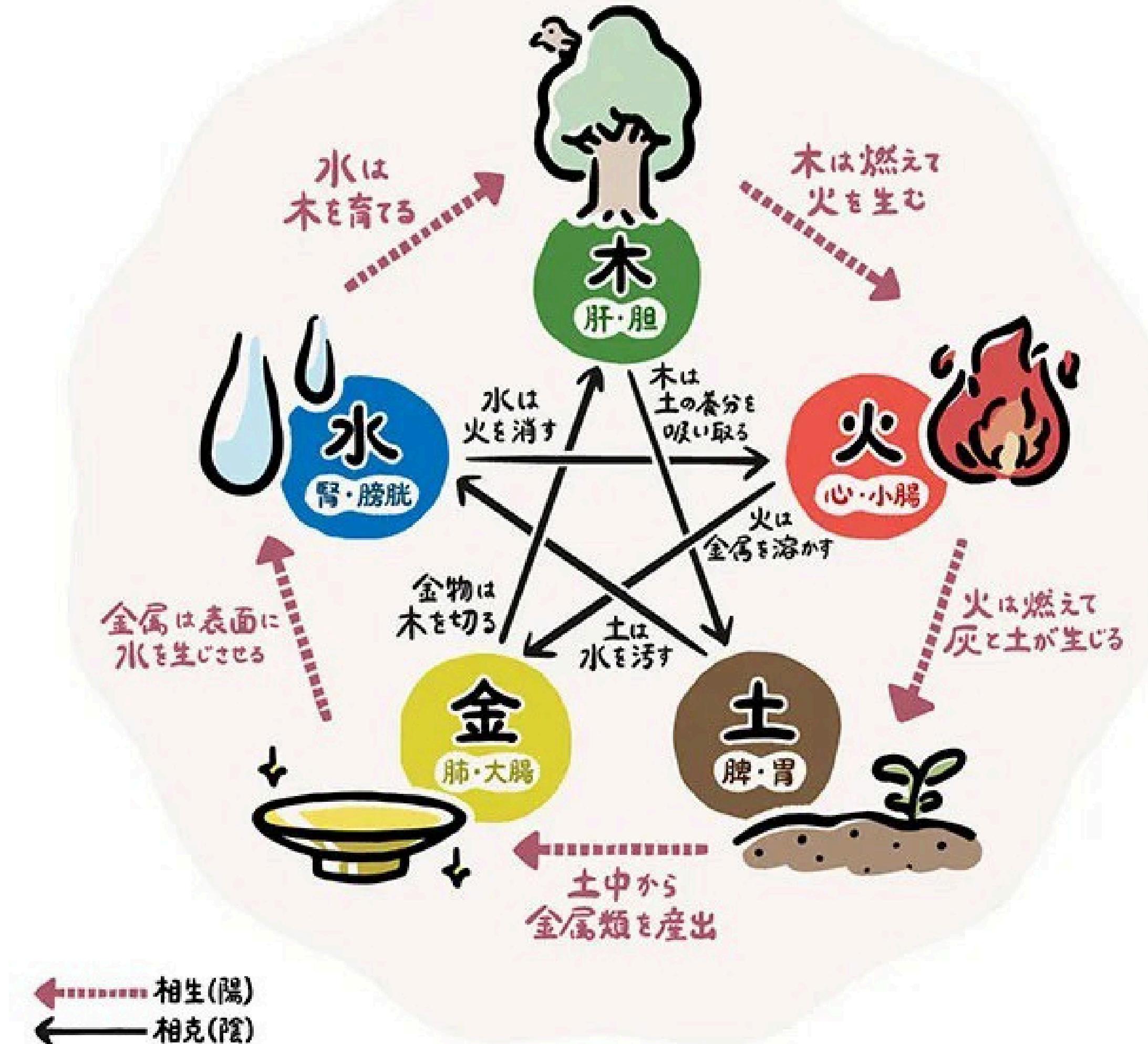
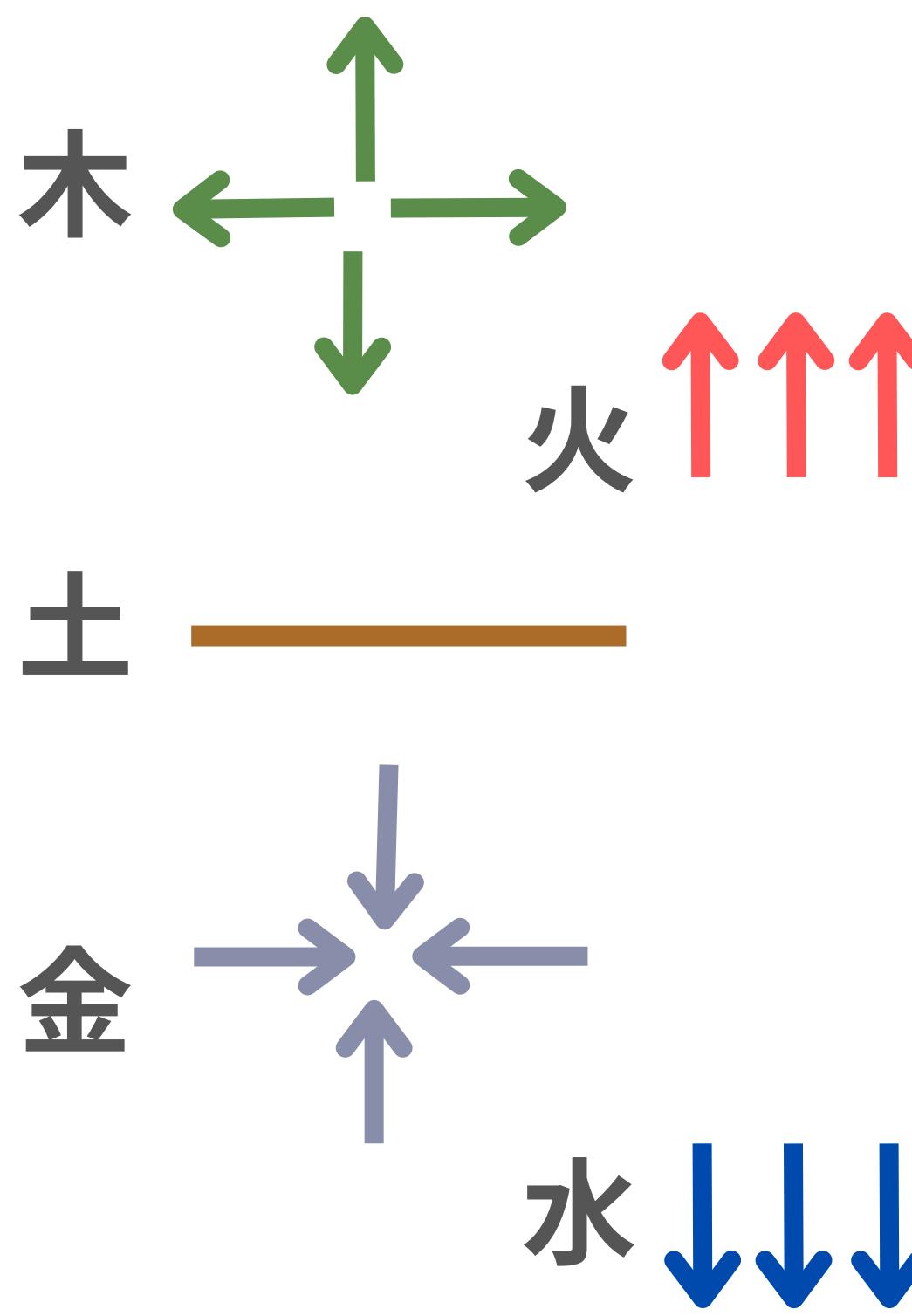
秋の養生

2024.9.17 グループレッスン

陰陽にグラデーションをついたのが 五行学説

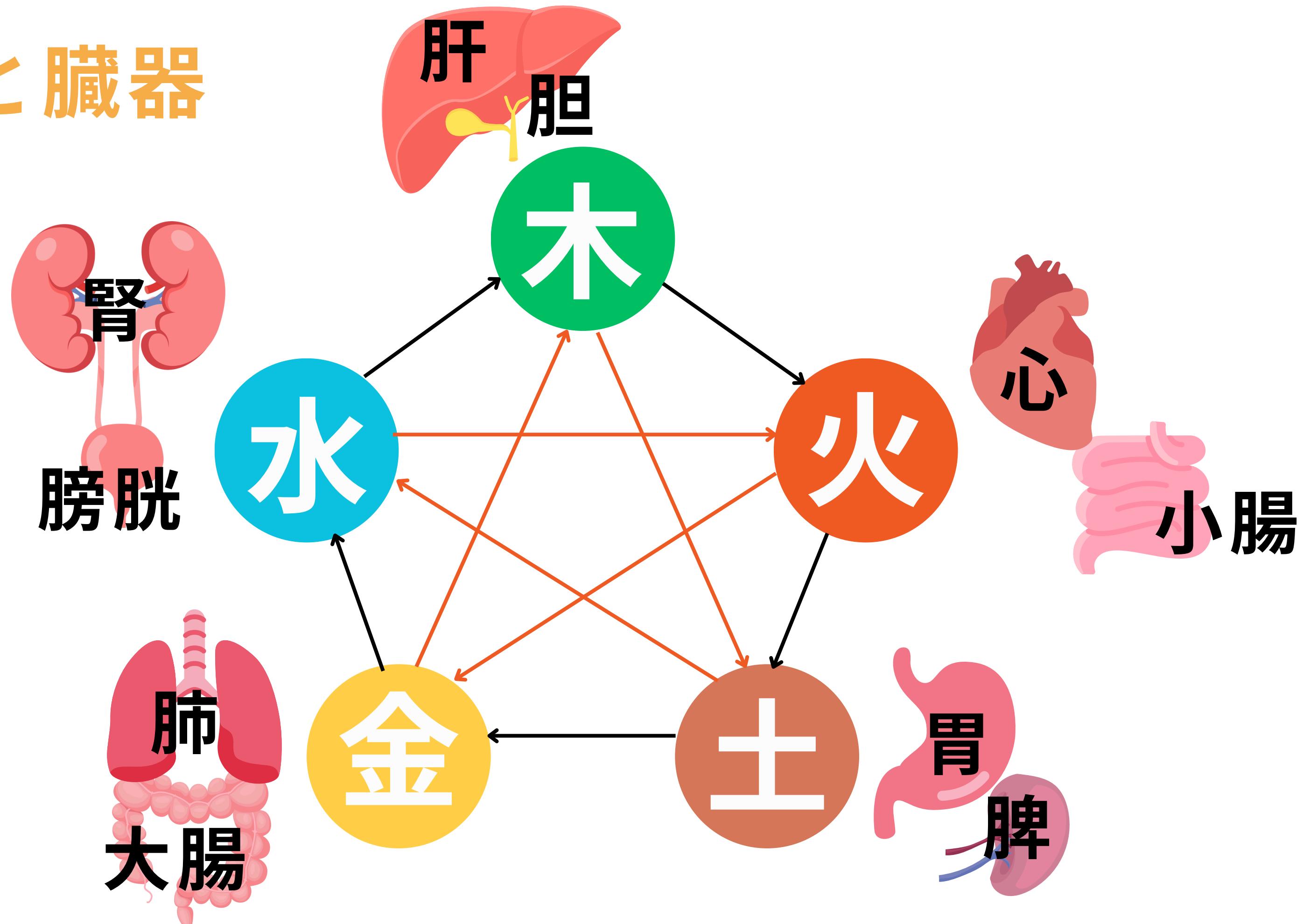


五行学説



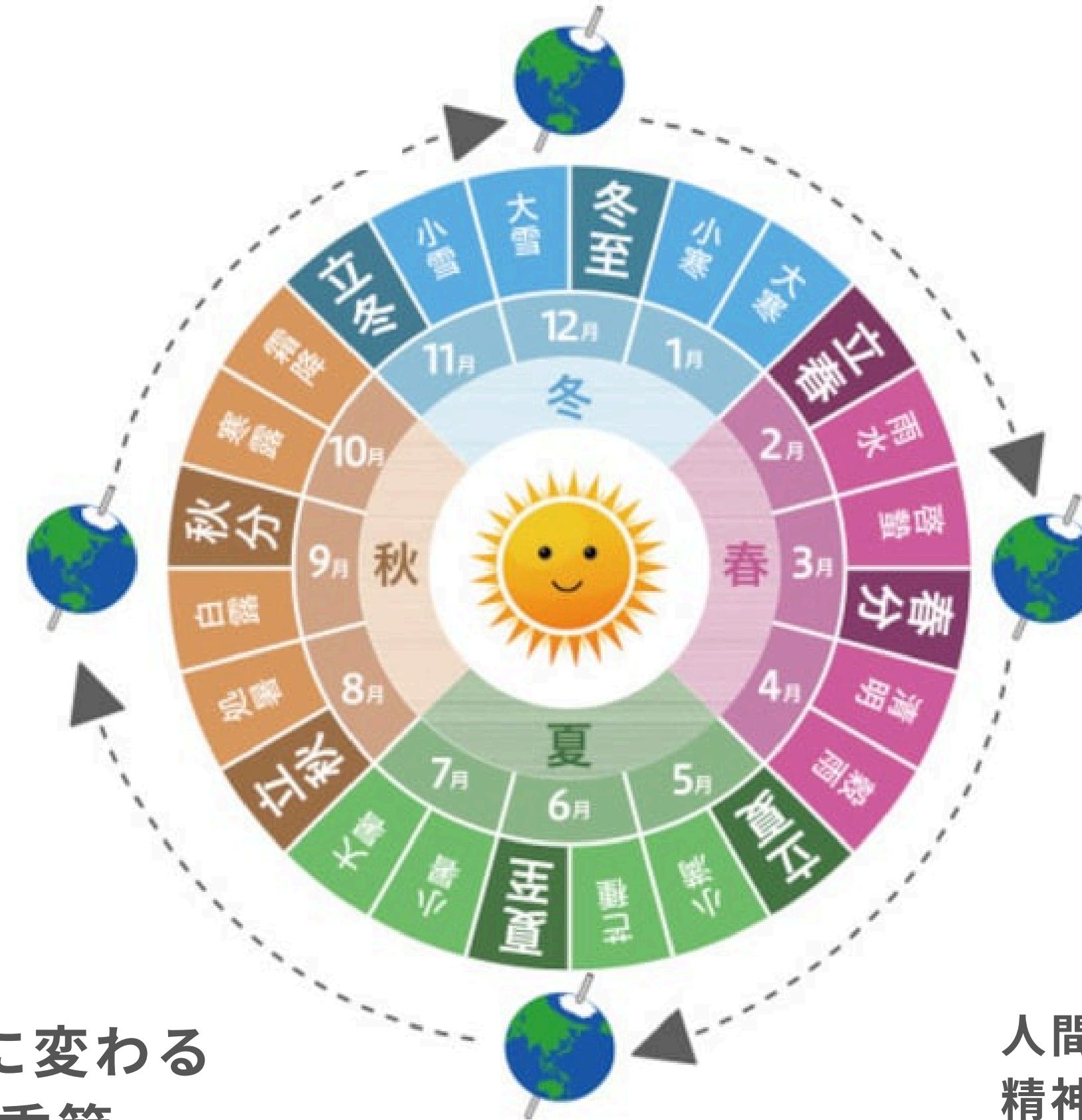
五行と関連する身体の部位	五行	木	火	土	金	水
	五臓(心包を加えて六臓と呼ぶこともある)	肝	心	脾	肺	腎
	五腑(五臓に対応する腑)	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官(五臓の病気があらわれる部位)	目	舌	唇	鼻	耳
	五主(五臓のつかさどる臓器)	筋	脈	肉	皮	骨
	五液(五臓が病んだ時に変化がある分泌液)	涙	汗	涎	涕	唾
	五華(五臓の変調があらわれる部位)	爪	面	唇四白	毛	髪
	五神(五臓に宿る精神)	魂	神	意	魄	志
を五 招職 くに も変 の調	五季(五臓が属する季節)	春	夏	長夏	秋	冬
	五悪(五臓が嫌う外気)	風	熱	湿	寒	燥
	五勞(五臓を病みやすくする動作)	行	視	坐	臥	立
五臓が変調した際の症状	五色(五臓変調の際の皮膚の色)	青	赤	黄	白	黒
	五志(五臓変調の際の感情)	怒	喜	思	憂	恐
	五動(変調時にみられる症状)	握	憂	噦	咳	慄
	五病(変調時にみられる動作)	語	噫	呑	咳	欠
	五臭(変調時の体臭・口臭)	そう	焦	香	せい	腐
	五味(変調したとき好む味)	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声(変調したときの声)	呼	笑	歌	哭	呻

五行と臓器



秋の養生

秋の3ヶ月



1年の中で陽から陰に変わ
る時季で、万物が実る季節。

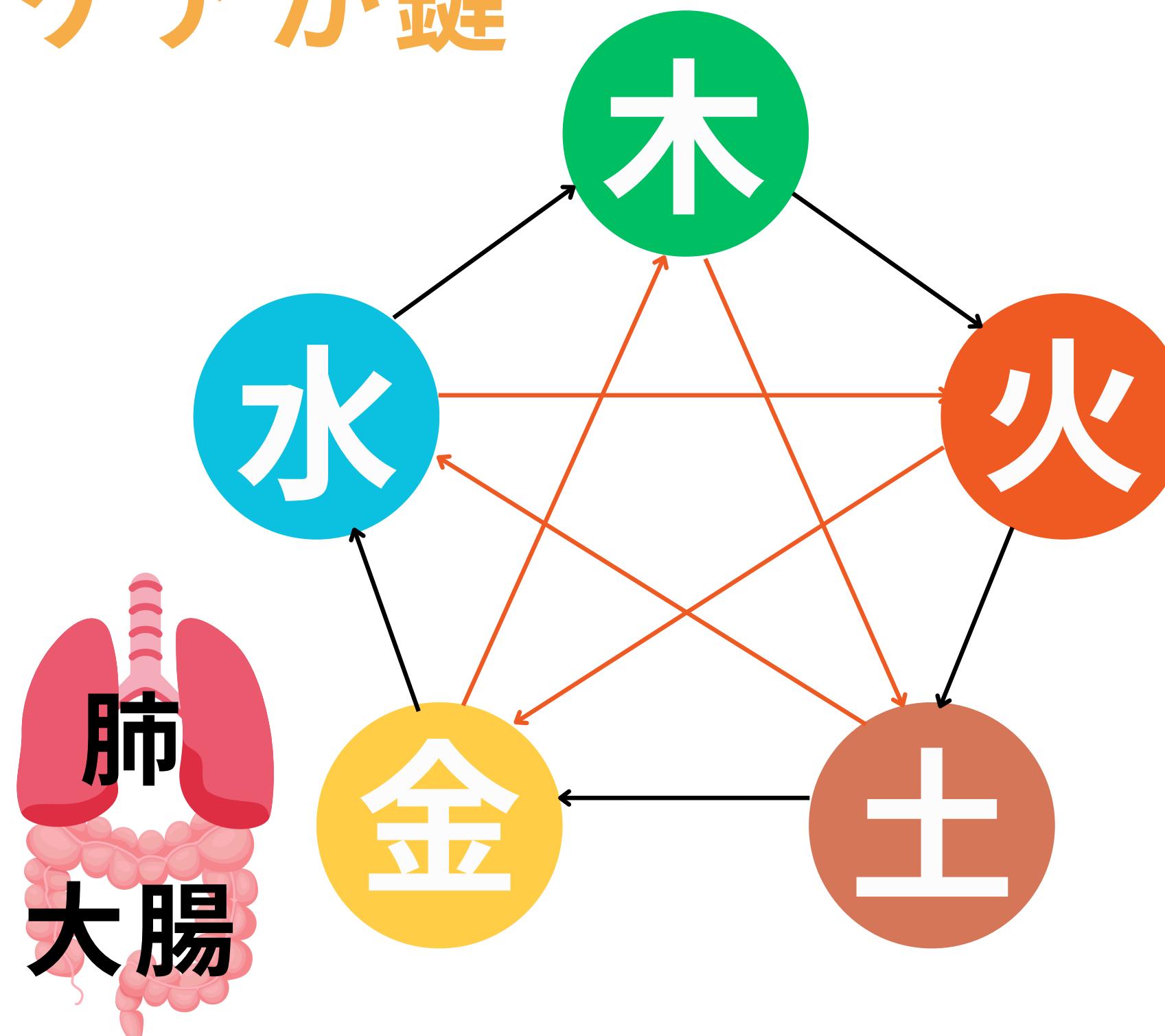
人間の体も**乾燥**しやすくなる時期。
精神的に落ち込みがちになったり、
次第に寒気が強くなるので
風邪などもひきやすくなる。



カサカサ

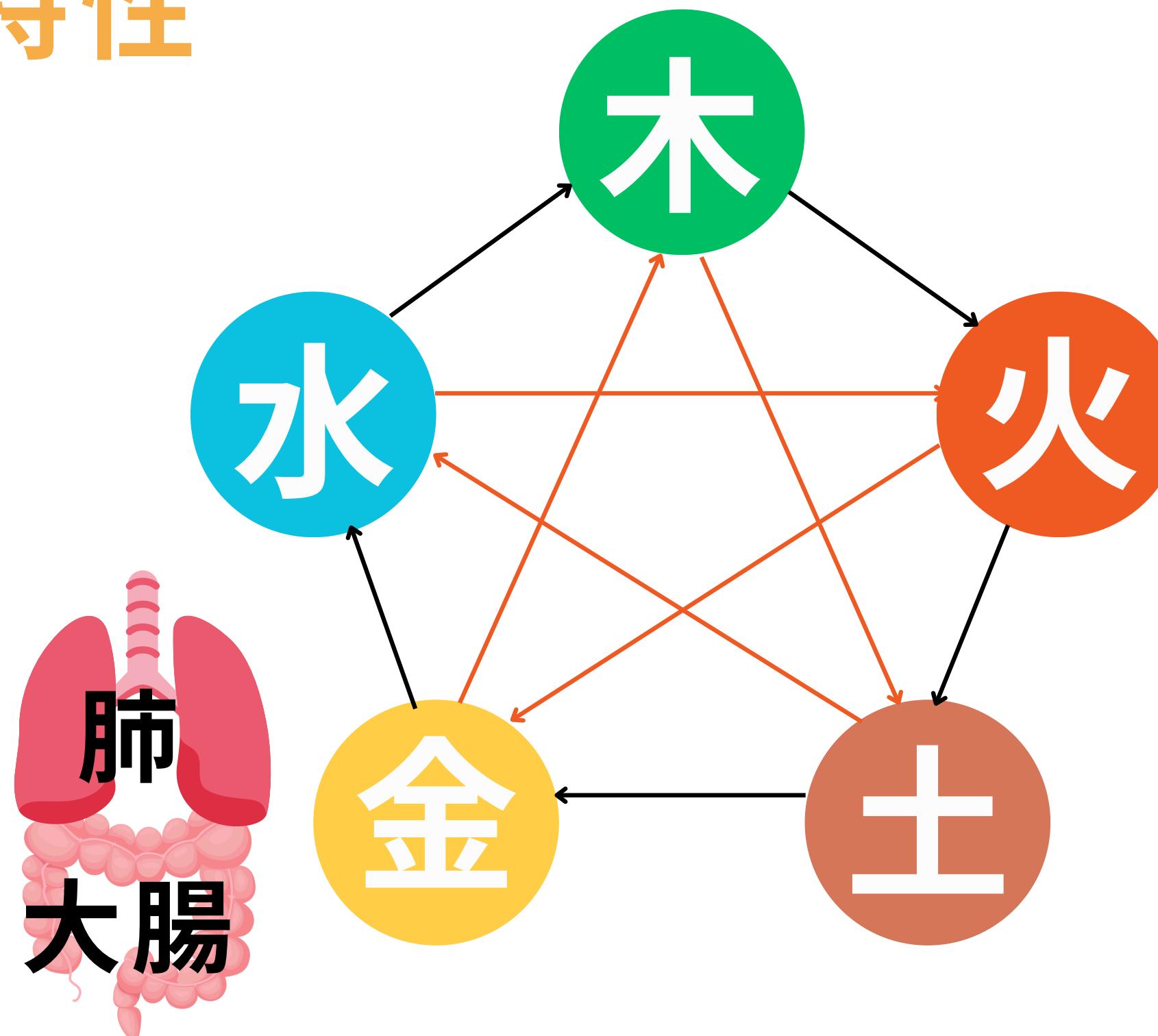
カサカサ

肺の潤いケアが鍵



アトピーなどの**皮膚疾患**の方は、肌の乾燥にも注意が必要。
内臓から水分が失われることで**便秘**にもなりやすい時期。

肺の特性



潤いを好み
乾燥を嫌う。

外気と直接触れるため、
とてもデリケートな臓器。

燥邪が侵入すると、
肺はダメージを受けやすくなる。

思い悩むことでも肺は弱る。

肺が弱ると…

呼吸器系と皮膚の障害、 咳が出る、 呼吸が苦しい、
痰が出る、 鼻が詰まる、 鼻水が出る、 喉が腫れる、
喉の乾燥感がある、 風邪をひきやすい、 皮膚が弱い、 アトピー
皮膚炎、 むくみ、 尿の出が良くない、 慢性気管支炎
喘息、 気管支拡張、 肺気腫、 皮膚の色が白い、 頻尿



肺の生理機能

① 気を主る

- ・自然界の清氣を取り入れ、体内の濁氣を外に出す。
※宇宙のエネルギーも邪氣も一番受け取る。

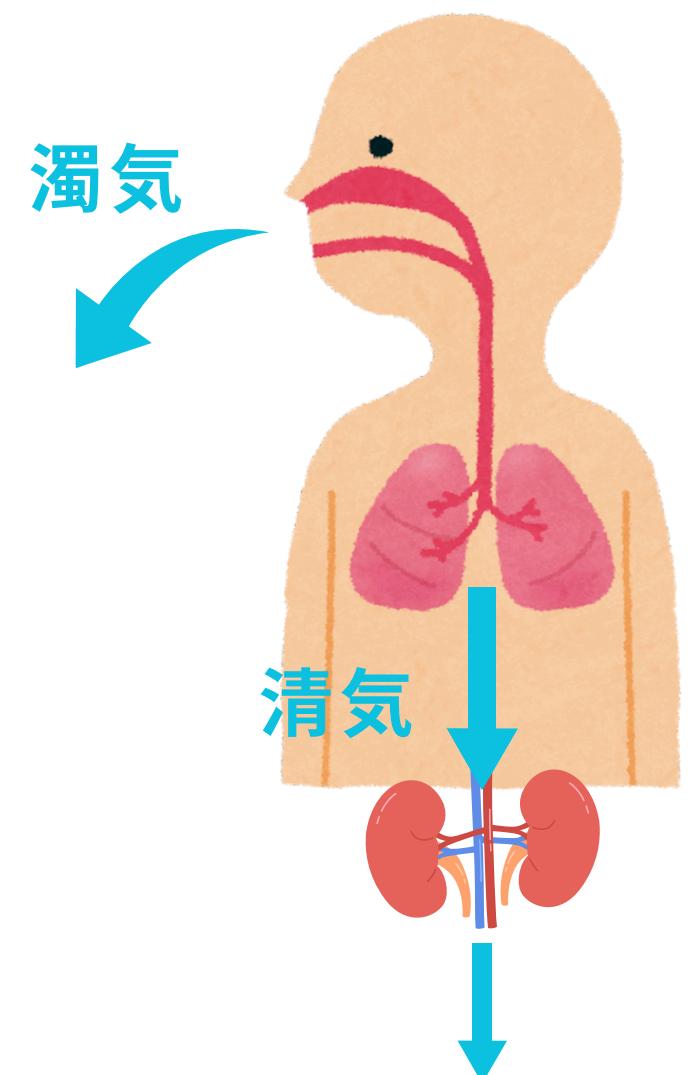
② 水道を通調する

- ・呼吸をして水分を取り入れ、余分はものを出している。

③ 宣発と肅降を主る

宣発：外・上、および全身へ向かう防衛作用
→食物から作った栄養や気を被毛および全身に散布

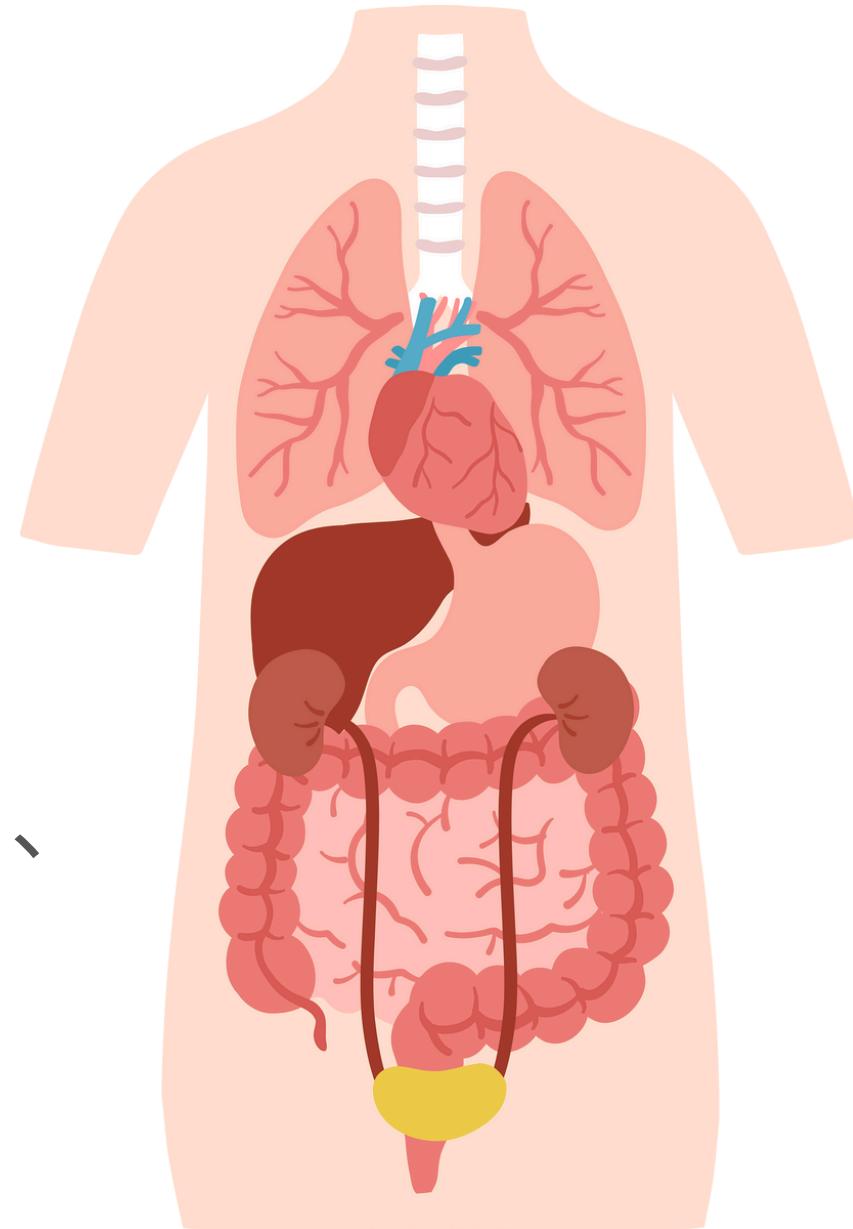
肅降：收れん・内側・下降の運動
→清氣を腎臓に送り、不要となった水液を膀胱に降ろす。



大腸の生理機能

小腸からの食べ物のカスを受け取り、さらに水分を吸収し、残りを便として排泄する。

肺は**気を降ろす作用**によって、
便を下の方へ伝導される動きを助け、
排便をスムーズにする。



秋に出やすい症状

空咳、 咳が出る、 微熱、 頭痛、 喉が渴く、 赤ら顔、
痰が出る、 鼻が詰まる、 赤ら顔、 吠えるような咳、
喉の乾燥感がある、 口乾燥、 寝汗、
胸が苦しい、 息切れ、 よく落ち込む



肺を弱らせる生活習慣

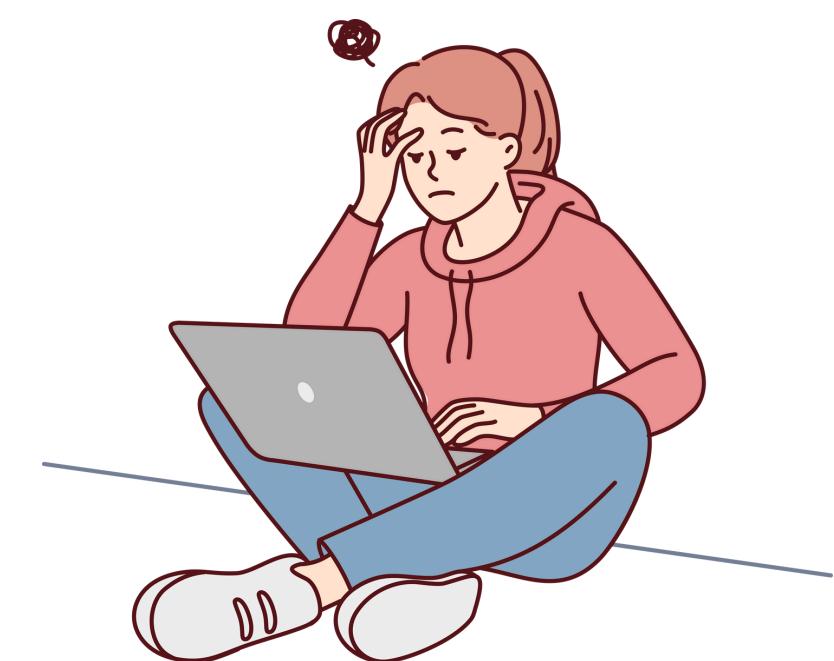
①気候の温暖化



③環境汚染



②パソコンの普及（姿勢）



④脂っこいもの、味の濃いものの食べ過ぎ



秋の生活養生

①早寝、早起き

万物が陰に向かっていく時期。
日が短くなるに伴い、早めの就寝を。



②呼吸を整える

③感情を整える

秋の食養生

- ①潤い効果のある食材を取り入れる。
- ②温燥では、涼性で、甘み・苦味の食材を取り入れる。
- ③涼燥では、温性で、辛味酸味のある食材を取り入れる。



秋の食養生

①潤いを与え、胃を養う食材（肺陰虚の場合）

れんこん、きゅうり、トマト、松の実、白胡麻、黒胡麻、柿、びわ、
リンゴ、梨、豆類、大根

②肺の気を養い温める食材（肺寒の場合）

もち米、生姜、胡桃、はちみつ、鶏肉

③止咳の働きのある食材

れんこん、松の実、落花生、生姜、百合根、
へちま、梅、梨、びわ、くらげ、杏子

秋の食養生

④化痰の働きがある食材

玄米、えのき茸、春菊、大根、タマネギ、
にんにく、へちま、金柑、昆布、レモン

⑤通便の働きがある食材

胡桃、黒胡麻、松の実、アロエ、オクラ、
ごぼう、しめじ、レタス、白菜

まとめ

- 秋は肺の潤いケアを徹底しよう
- 肺はエネルギーも邪気も一番に受ける
 - 外気からの乾燥に要注意。
 - 思い悩まず、リラックスして過ごす時間を作ろう。
 - ゆっくりと、深い呼吸をする時間を作ろう。

夏まではエネルギーが外側へ向かっていたのが、
秋は一気に内側に向かい始める時期です。
季節の変化に合わせて生活も変化させていきましょう ^ ^