

肺の潤いケアが鍵！

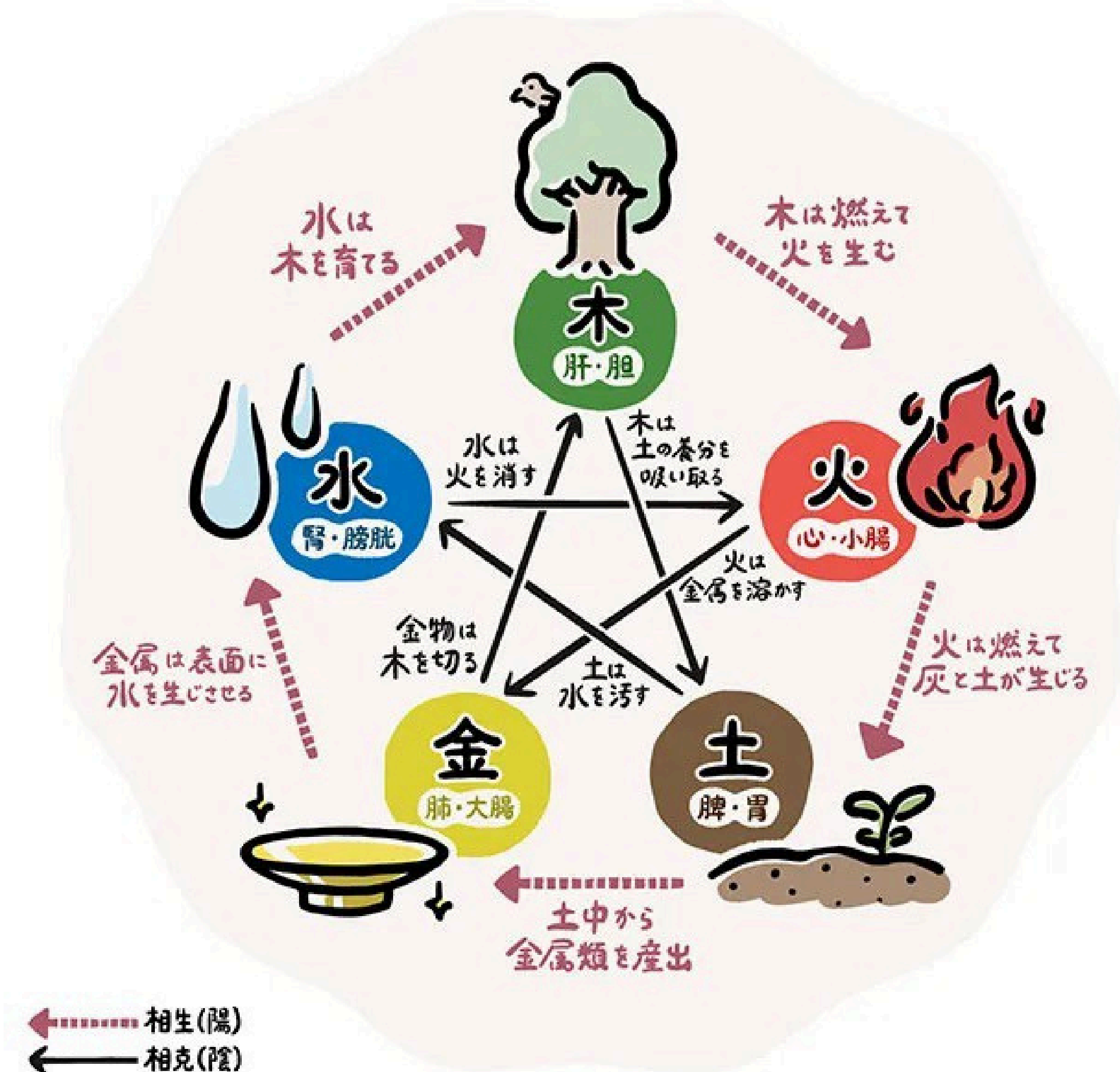
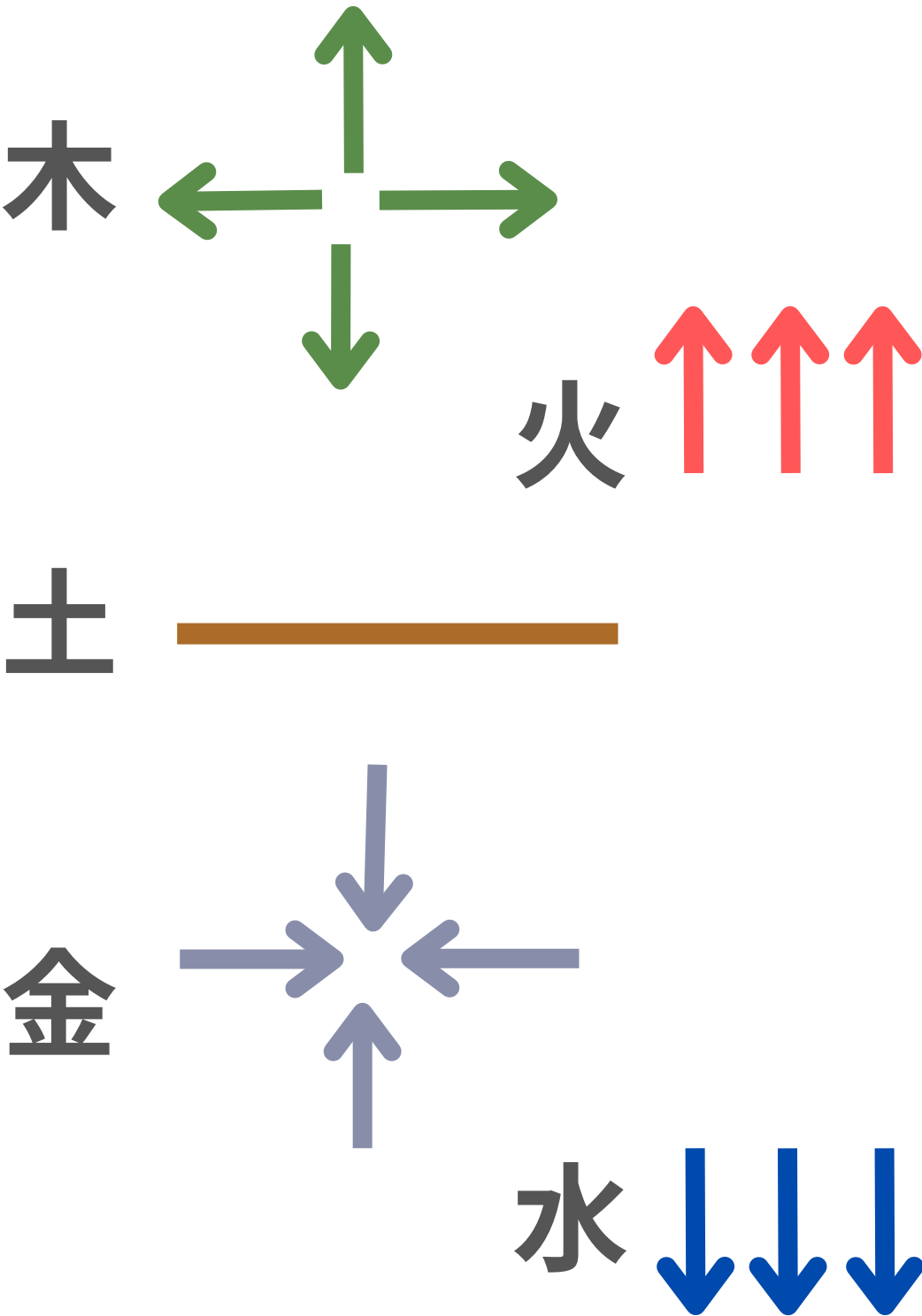
秋の養生

2024.9.17 グループレッスン

陰陽にグラデーションをつけたのが 五行学説

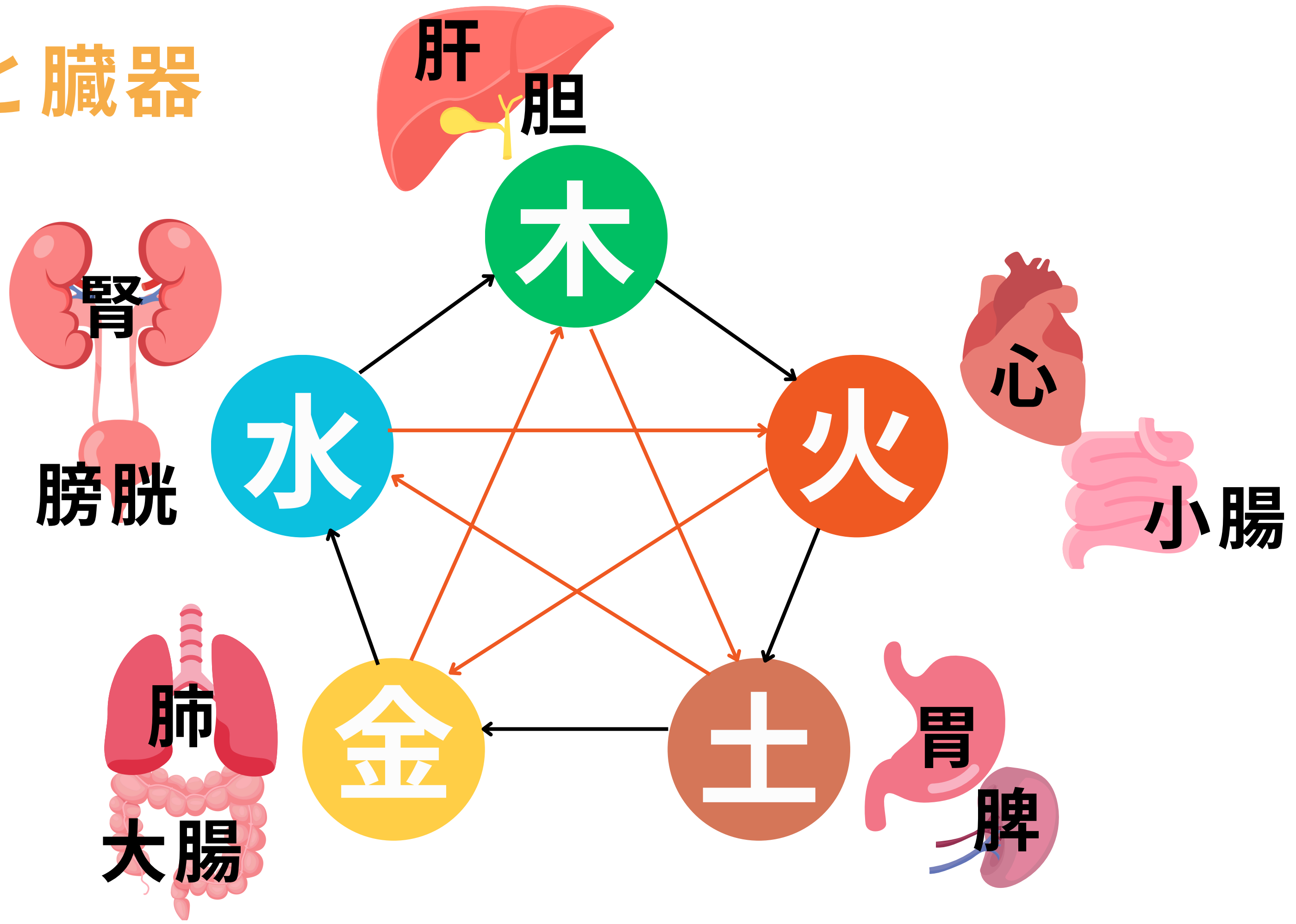


五行学説



五行と関連する身体 の部位	五行	木	火	土	金	水
	五臓 <small>(心包を加えて六臓と呼ぶこともある)</small>	肝	心	脾	肺	腎
	五腑 <small>(五臓に対応する腑)</small>	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官 <small>(五臓の病気があらわれる部位)</small>	目	舌	唇	鼻	耳
	五主 <small>(五臓のつかさどる臓器)</small>	筋	脈	肉	皮	骨
	五液 <small>(五臓が病んだ時に変化がある分泌液)</small>	涙	汗	涎	涕	唾
	五華 <small>(五臓の変調があらわれる部位)</small>	爪	面	唇四白	毛	髪
	五神 <small>(五臓に宿る精神)</small>	魂	神	意	魄	志
を五臓にも 招く変調	五季 <small>(五臓が属する季節)</small>	春	夏	長夏	秋	冬
	五惡 <small>(五臓が嫌う外気)</small>	風	熱	湿	寒	燥
	五勞 <small>(五臓を病みやすくする動作)</small>	行	視	坐	臥	立
五臓が変調した 際の症状	五色 <small>(五臓変調の際の皮膚の色)</small>	青	赤	黄	白	黒
	五志 <small>(五臓変調の際の感情)</small>	怒	喜	思	憂	恐
	五動 <small>(変調時にみられる症状)</small>	握	憂	噦	咳	慄
	五病 <small>(変調時にみられる動作)</small>	語	噫	吞	咳	欠
	五臭 <small>(変調時の体臭・口臭)</small>	そう	焦	香	せい	腐
	五味 <small>(変調したとき好む味)</small>	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声 <small>(変調したときの声)</small>	呼	笑	歌	哭	呻

五行と臓器

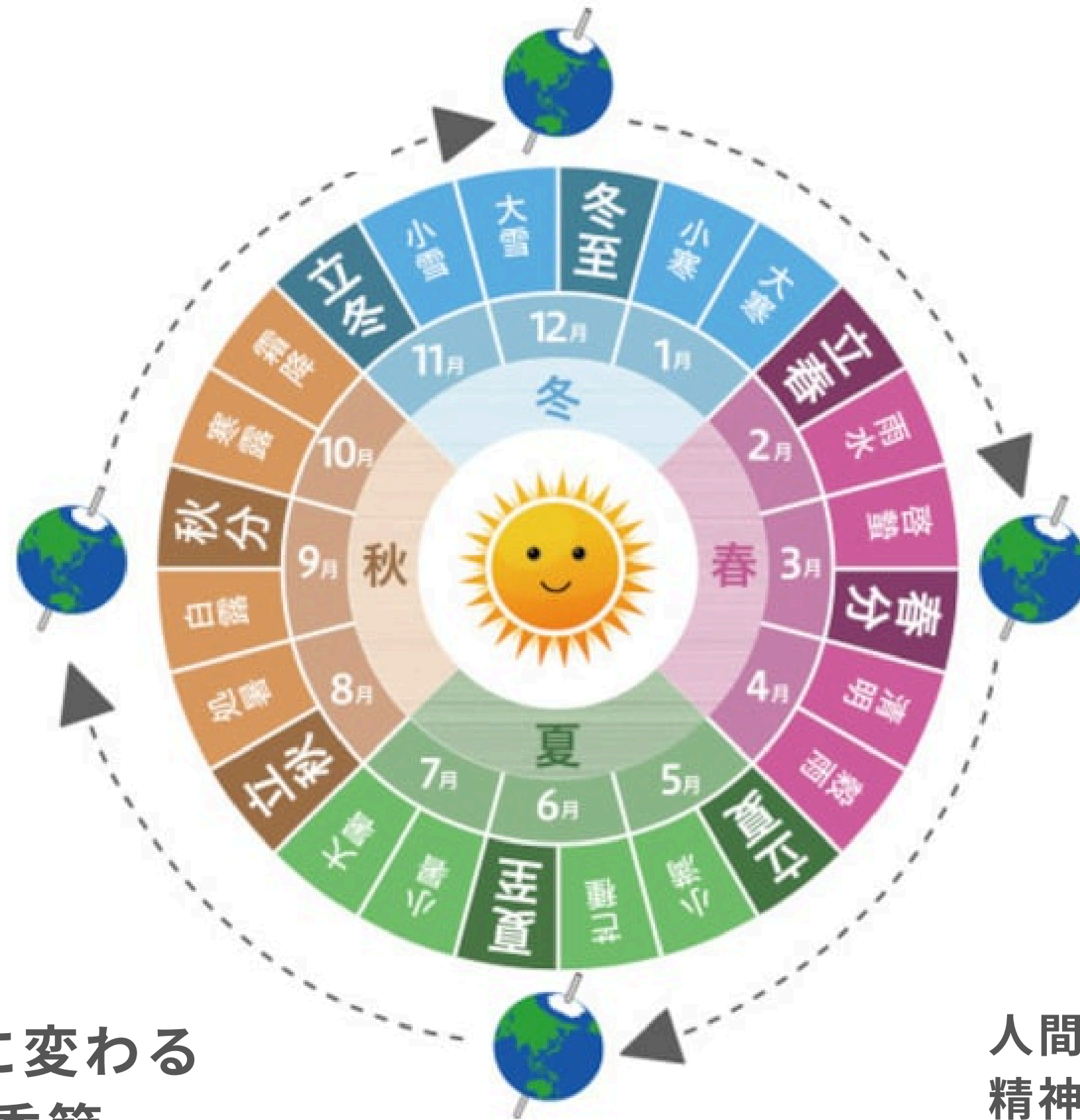


秋の養生

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。



カサカサ



カサカサ

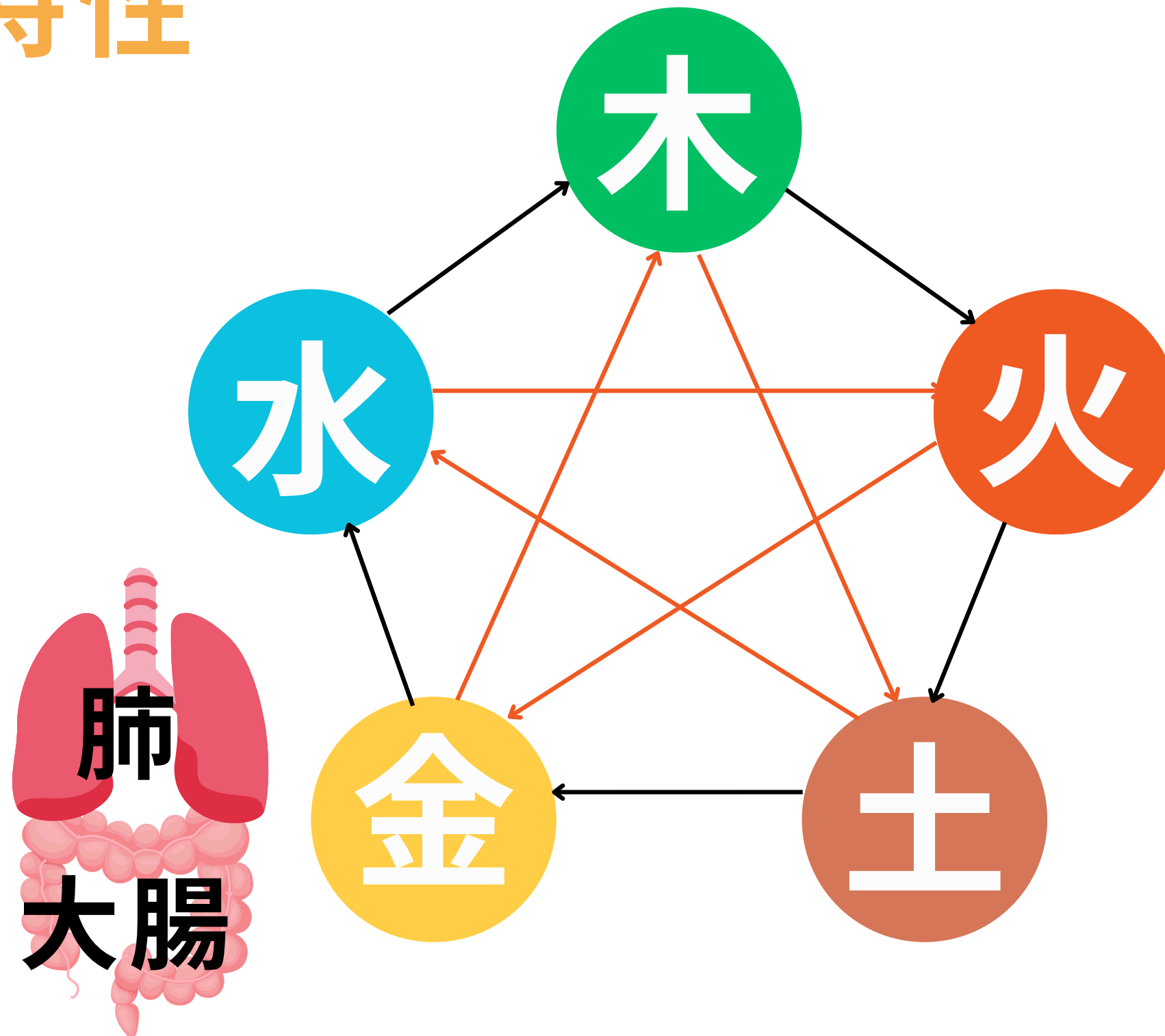
人間の体も**乾燥**しやすくなる時期。
精神的に落ち込みがちになったり、
次第に寒気が強くなるので
風邪などもひきやすくなる。

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

- 自然界の清気を取り入れ、体内の濁気を外に出す。
※宇宙のエネルギーも邪気も一番受け取る。

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。

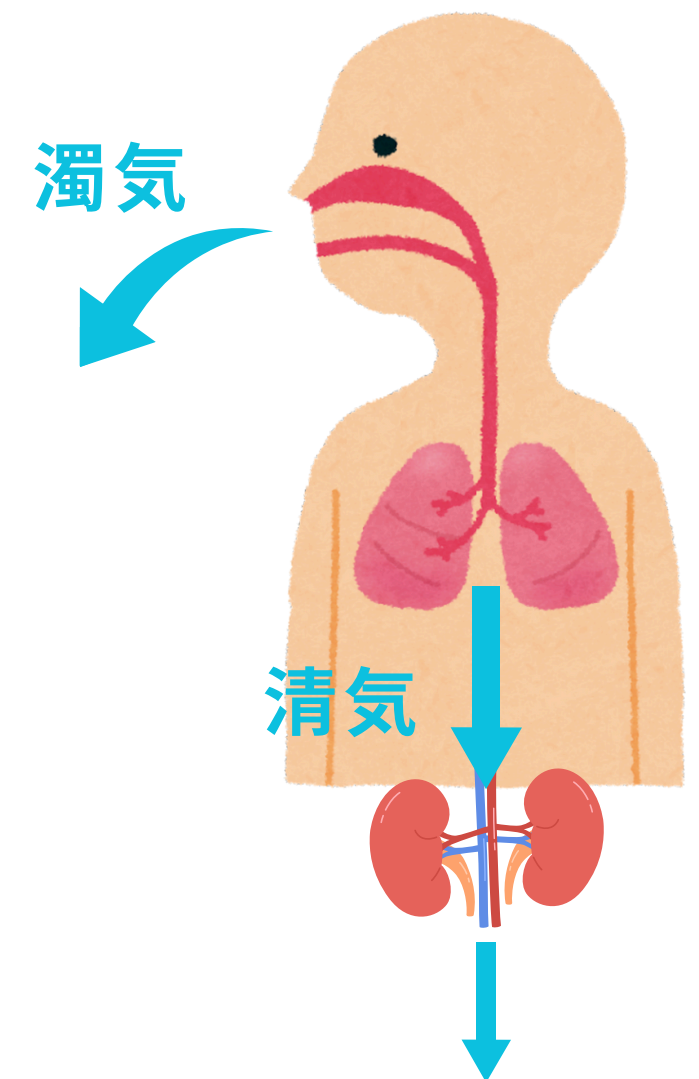
③ 宣発と肅降を主る

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：収れん・内側・下降の運動

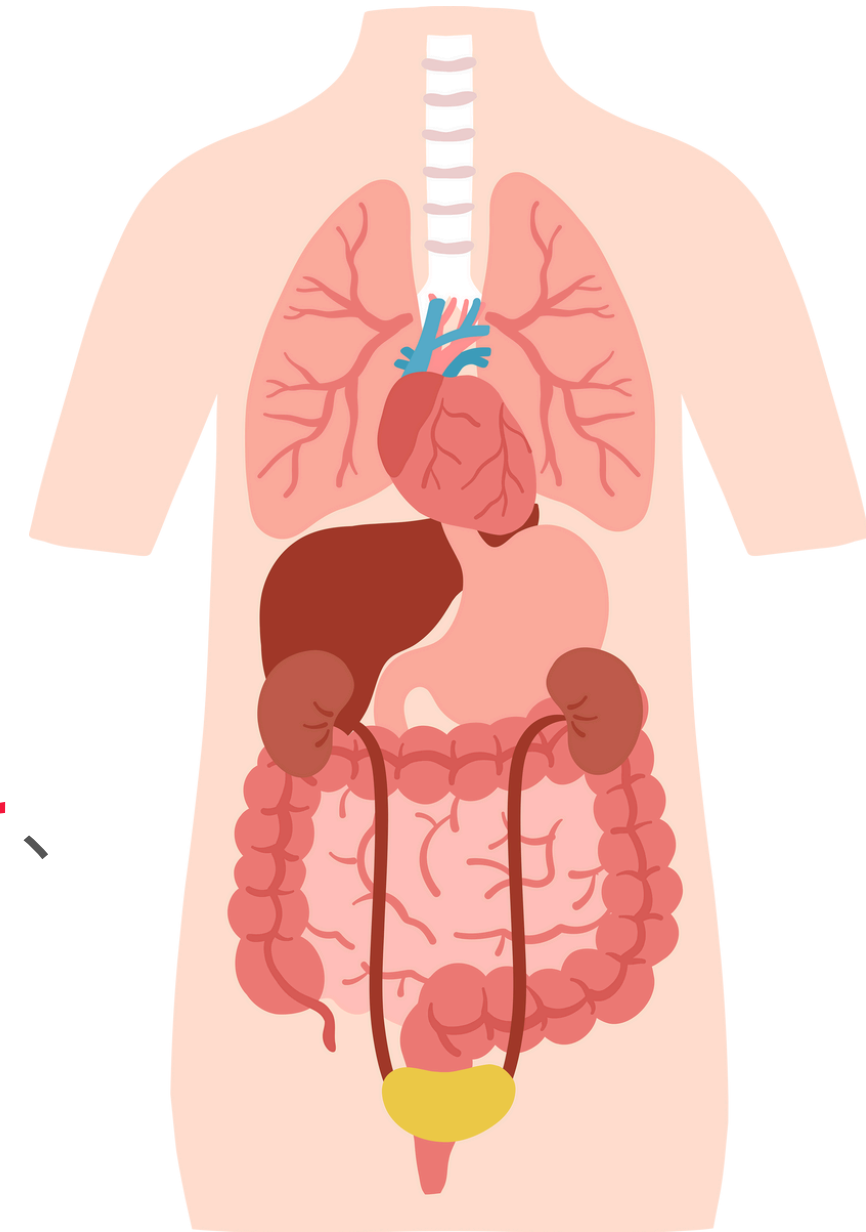
→ 清気を腎臓に送り、不要となった水液を膀胱に降ろす。



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、 喉が渇く、 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



② パソコンの普及（姿勢）



③ 環境汚染



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 ^ ^