

腎を養い次の時期に備えよう

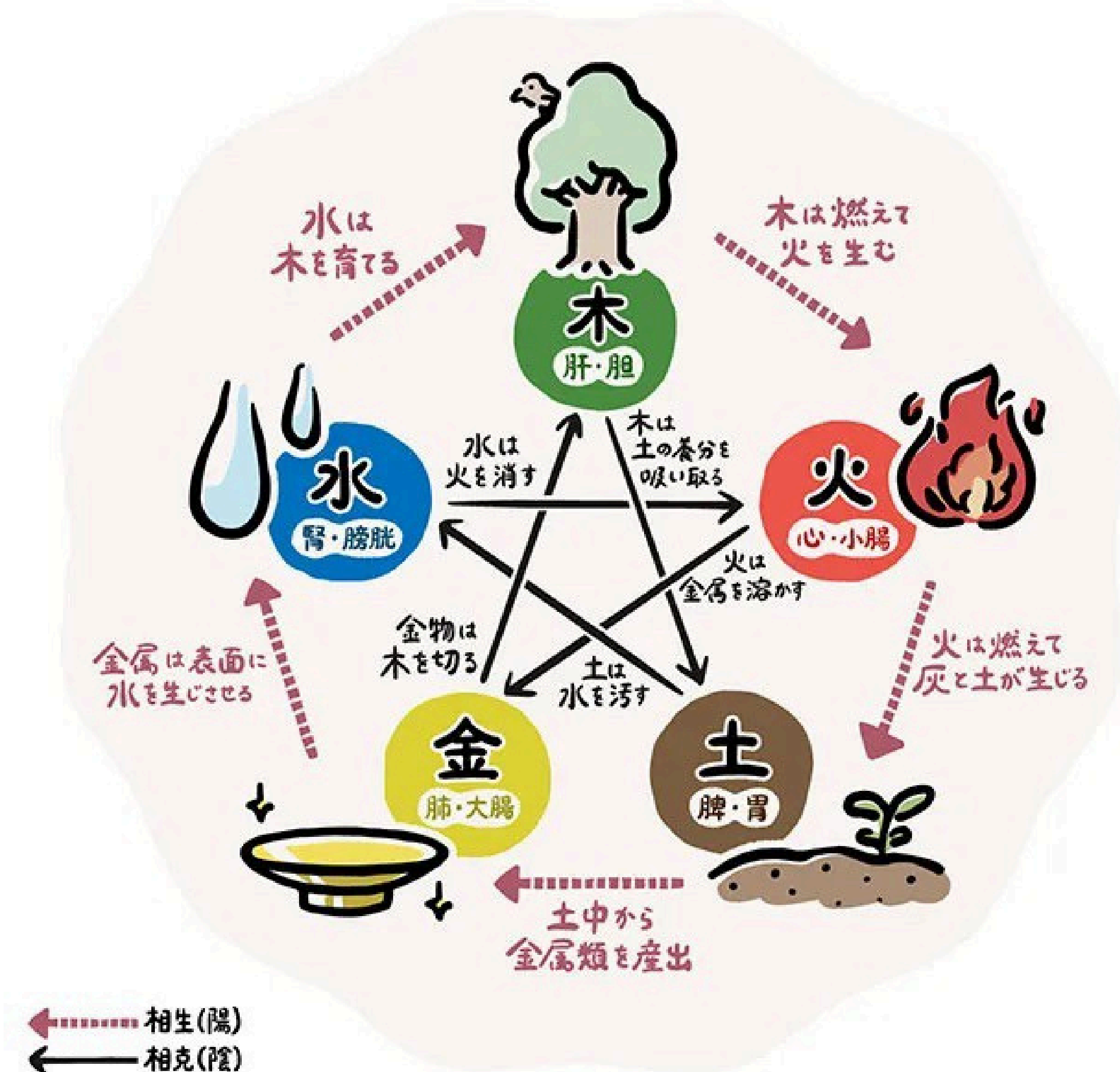
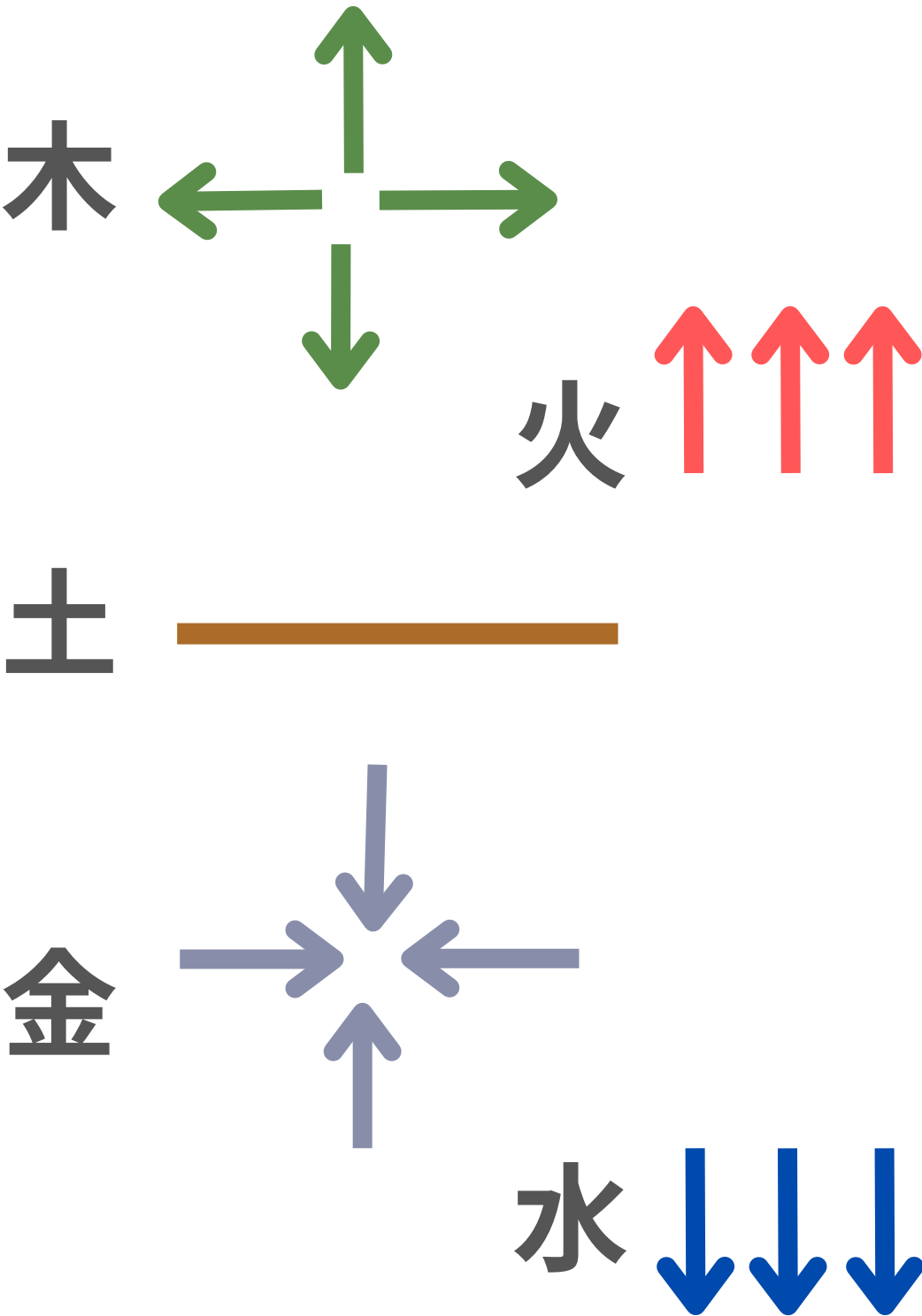
冬の養生

2024.11.16 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

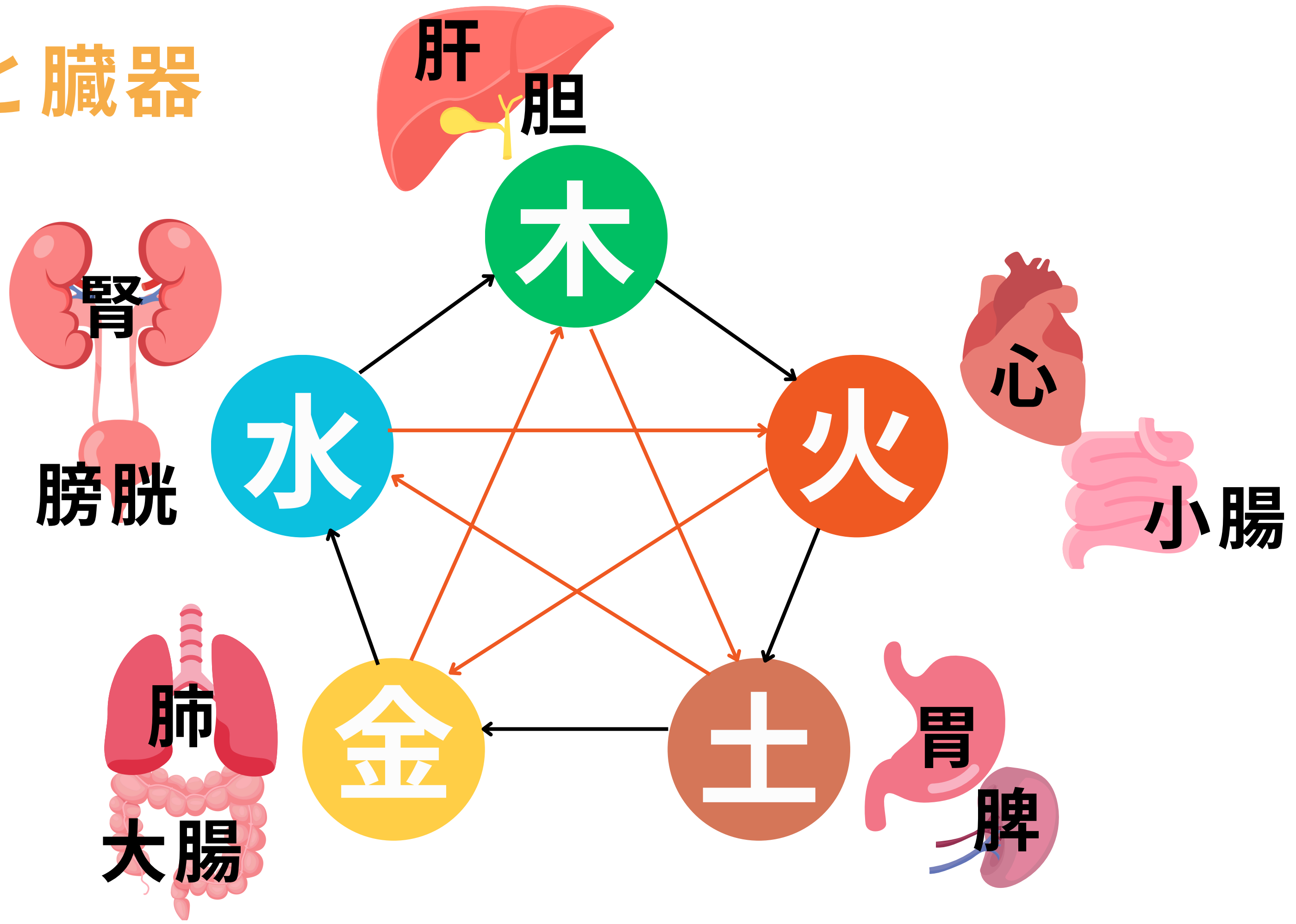


五行学説



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

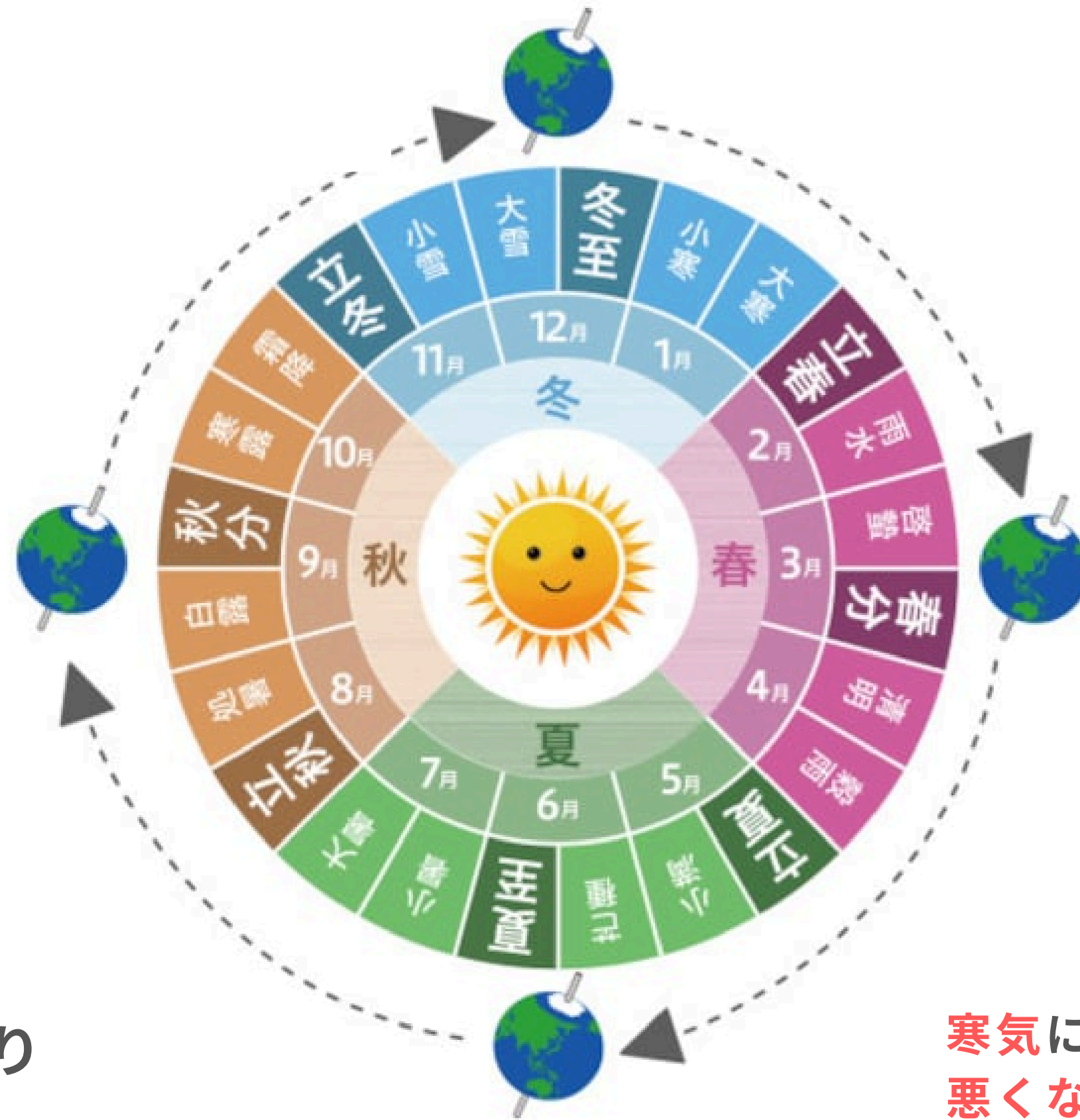


冬の養生

冬の3ヶ月

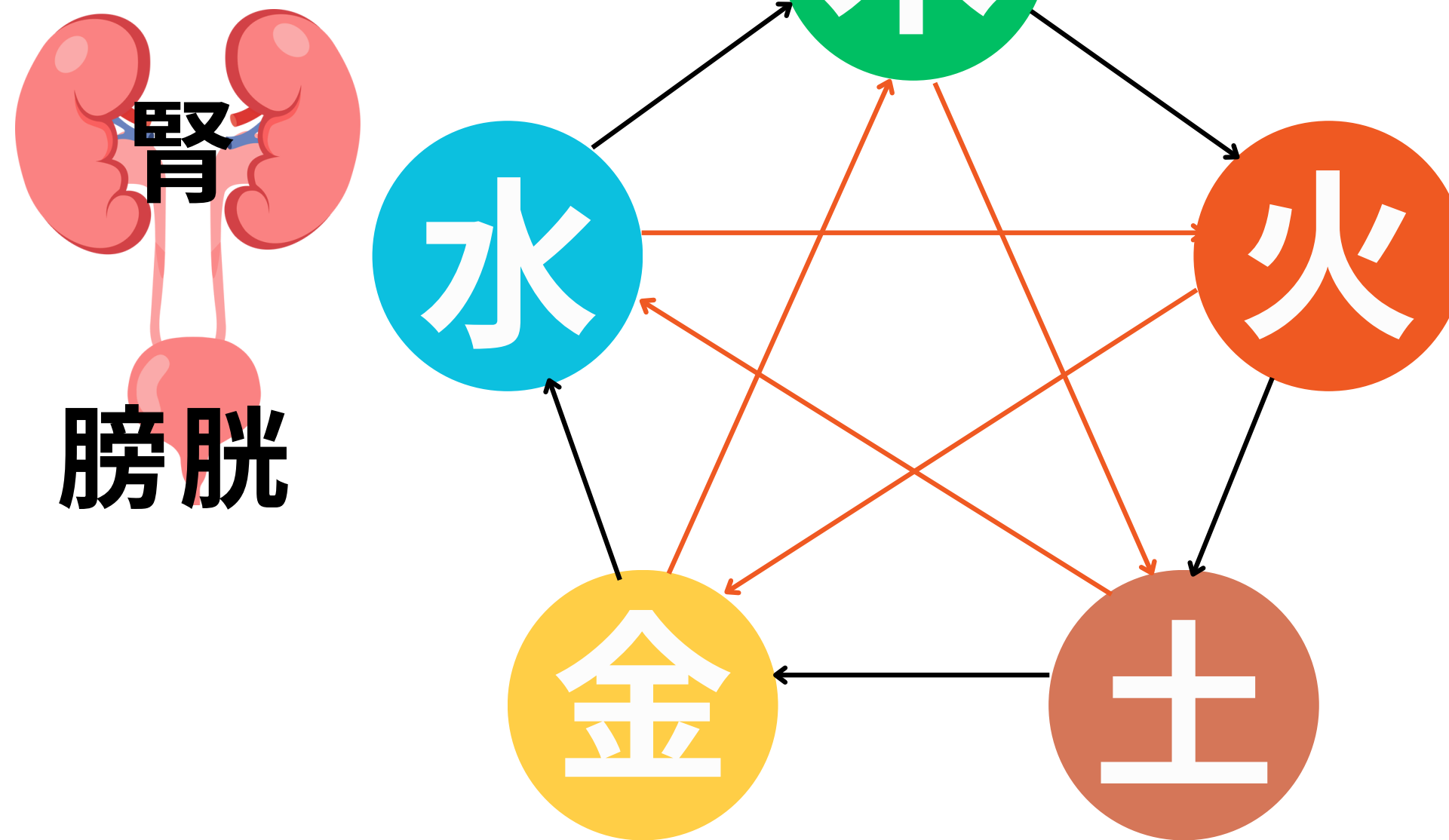


動物が冬眠状態に入り
万物が**閉蔵**する時期。



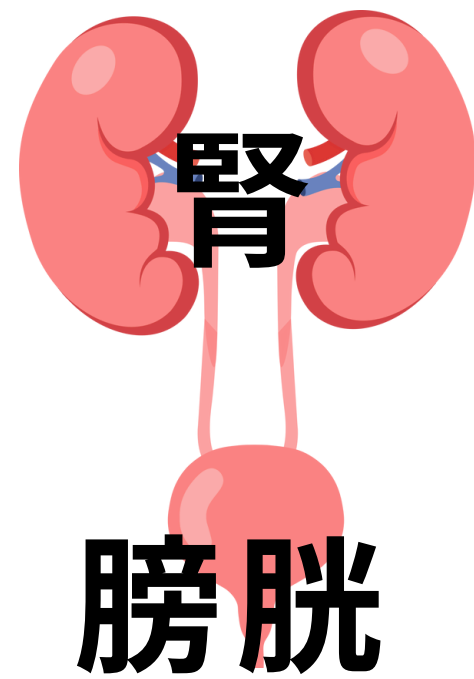
寒気によって、**気血の循環が悪くなる**ため、関節や筋肉の強張り、
高血圧・心臓病・脳血管疾患などの
発病率が高くなる。

腎のケアが鍵



冬は食べ物の精微物質を体に貯蔵するために、人の動きが活発になる。
この時期は栄養と睡眠時間をきちんととり、「**補養腎精**」を心がける。

腎の特性



貯蔵を好み、
消耗を嫌う。

腎は生命エネルギーの貯蔵庫で、
全身の生命活動の基本となる。

腎臓に貯蔵されている元陰・
元陽の過度消耗は、正常な
発育・成長・生殖を損なう。

腎が弱ると...

腰痛、顔色が白いか黒くなる、無気力、体が冷える、不妊、
尿の量が多すぎ、舌の色が白すぎ、脈は沈む・遅い・弱い、
目まい、忘れっぽい、耳鳴り、耳が聞こえない、メニエール、腰が痛い、
顔の頬が赤い、失眠、夢が多い、抜け毛、歯の揺れ、適齢期以前の閉経、
動きが鈍くなる、足に力が入らないなど



腎の生理機能

①蔵精を主る

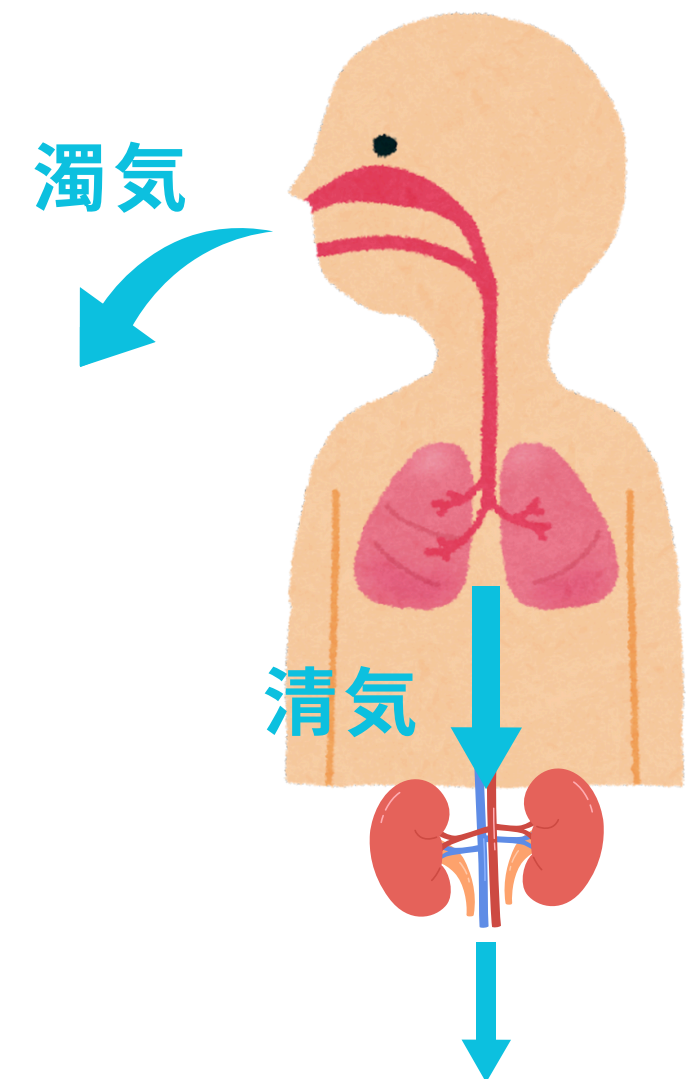
- 生きる上で欠かせない先天の精と後天の精を蓄えている。

②発育、生殖を主る

- 年齢に応じた発育の成長、生殖を行う。

③水を主る

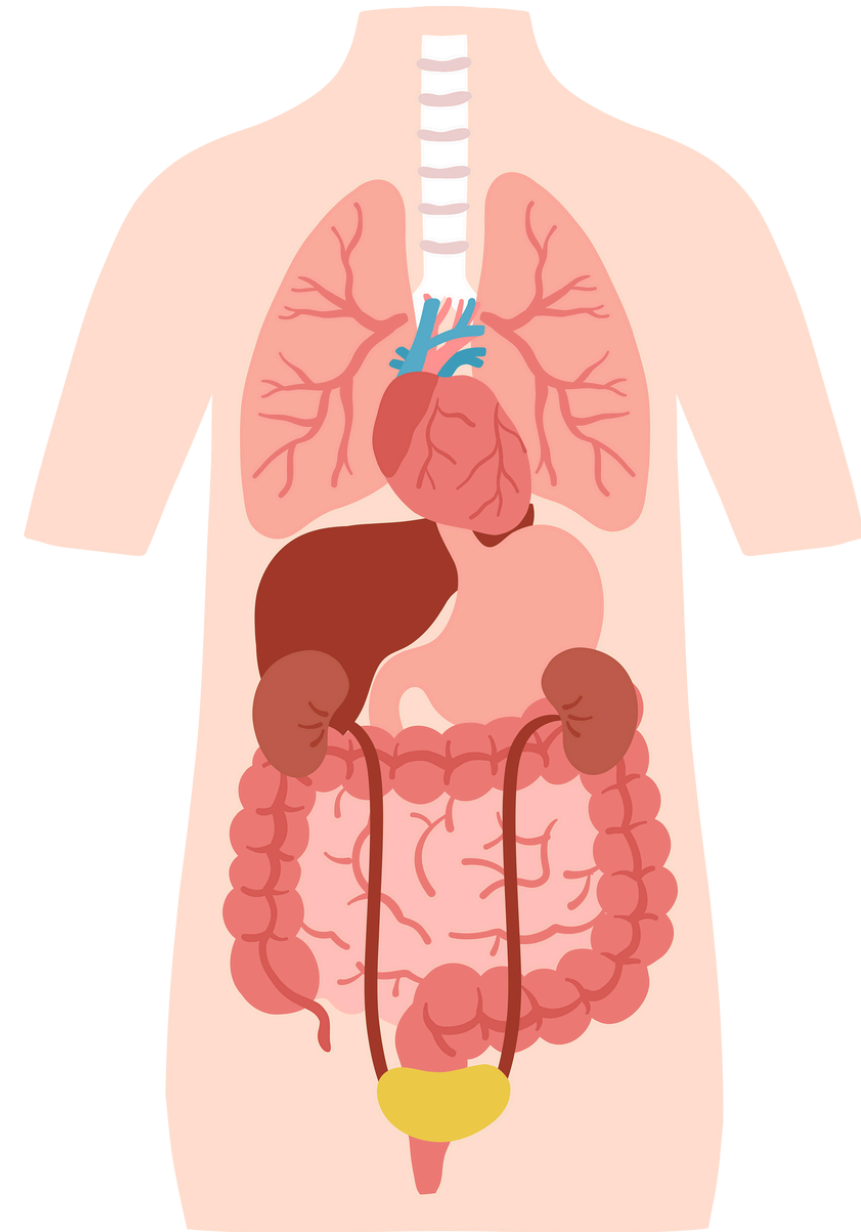
- 水分代謝を行い、必要なものは肺へ送り利用され、不要なものは膀胱を通して排泄。



膀胱の生理機能

尿をためたり排泄したりする働きがある。

※腎は消耗を嫌う。
忙しいと膀胱炎になってしまう。



腎を弱らせる生活習慣

① 夜ふかし



③ 極聴



② 冬の激しい運動



④ 驚く



⑤ 薬の使いすぎ



冬の生活養生

① 休息と睡眠をしっかり取る

早寝遅起きを推奨。

② 心穏やかに過ごすようにする

③ 体が冷えないようにする



冬の食養生

- ①体に対して**補う**効果のある食材を取り入れる。
- ②腎の陽を補うのは、温性・熱性で、辛味・塩味の食材。
- ③腎の陰を滋養するのは、涼性・平性で、甘味・酸味・塩味。



冬の食養生

①腎の陰を滋養するもの

小松菜、アスパラガス、びわ、リンゴ、梨、牡蠣、黒豆、ごま、蜂蜜、貝、カニ

②補気するもの（機能不全）

もち米、はと麦、あわ、大麦、山芋、人参、インゲン、豆腐、栗、鶏肉

③補陽するもの（気の不足）

羊肉、くるみ、えび、なまこ、ほうれん草、人参、イカ

冬の食養生

④補血するもの

ほうれん草、人参、イカ、落花生、ライチ、ぶどう、豚足、レバー、羊肉

⑤理気するもの

らっきょう、玉ねぎ、大根、みかん、そば、なた豆、ジャスミン

まとめ

- 冬は貯蔵の季節。消耗を避け、腎をケアしよう。
- 自分の内面に入っている時期でもある。
 - 睡眠と休息をしっかりとろう
 - 心穏やかに過ごそう
 - 運動するならじんわり汗をかく程度で

冬の過ごし方で、来年の良し悪しが左右されます。
精神的にも肉体的にも貯蔵の時期として、
自分のための活動を増やしていこう。