

腎を養い次の時期に備えよう

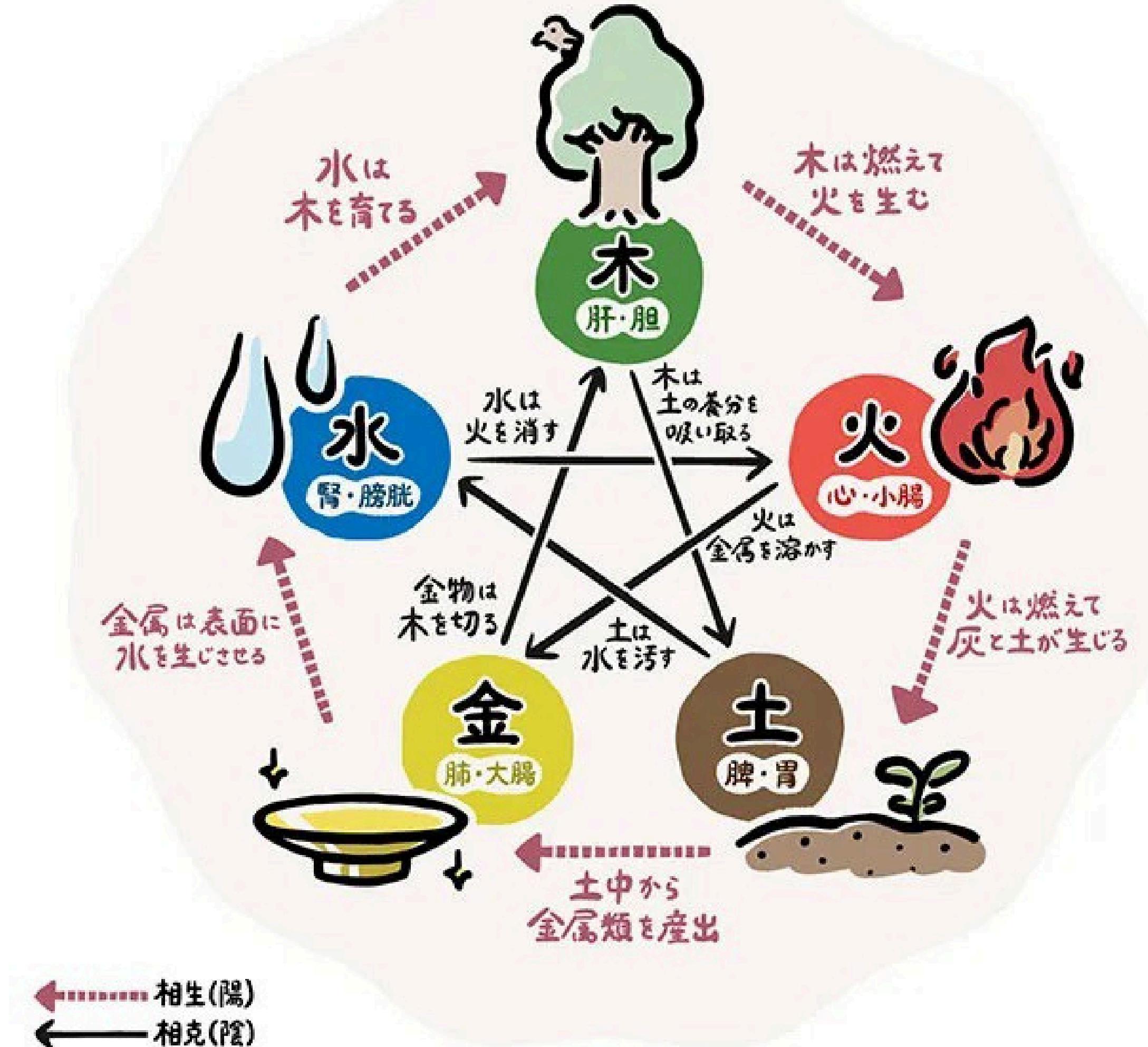
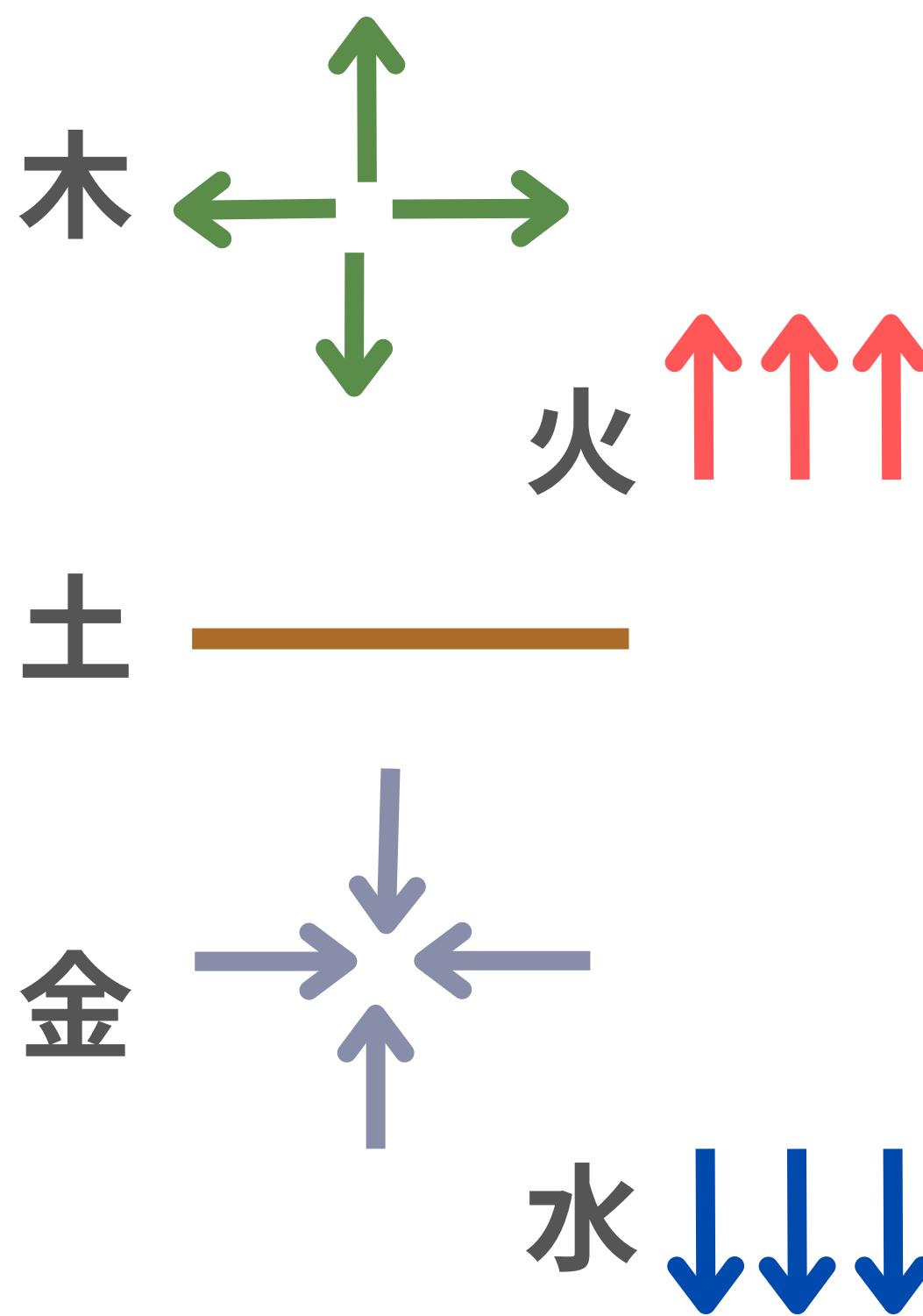
冬の養生

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

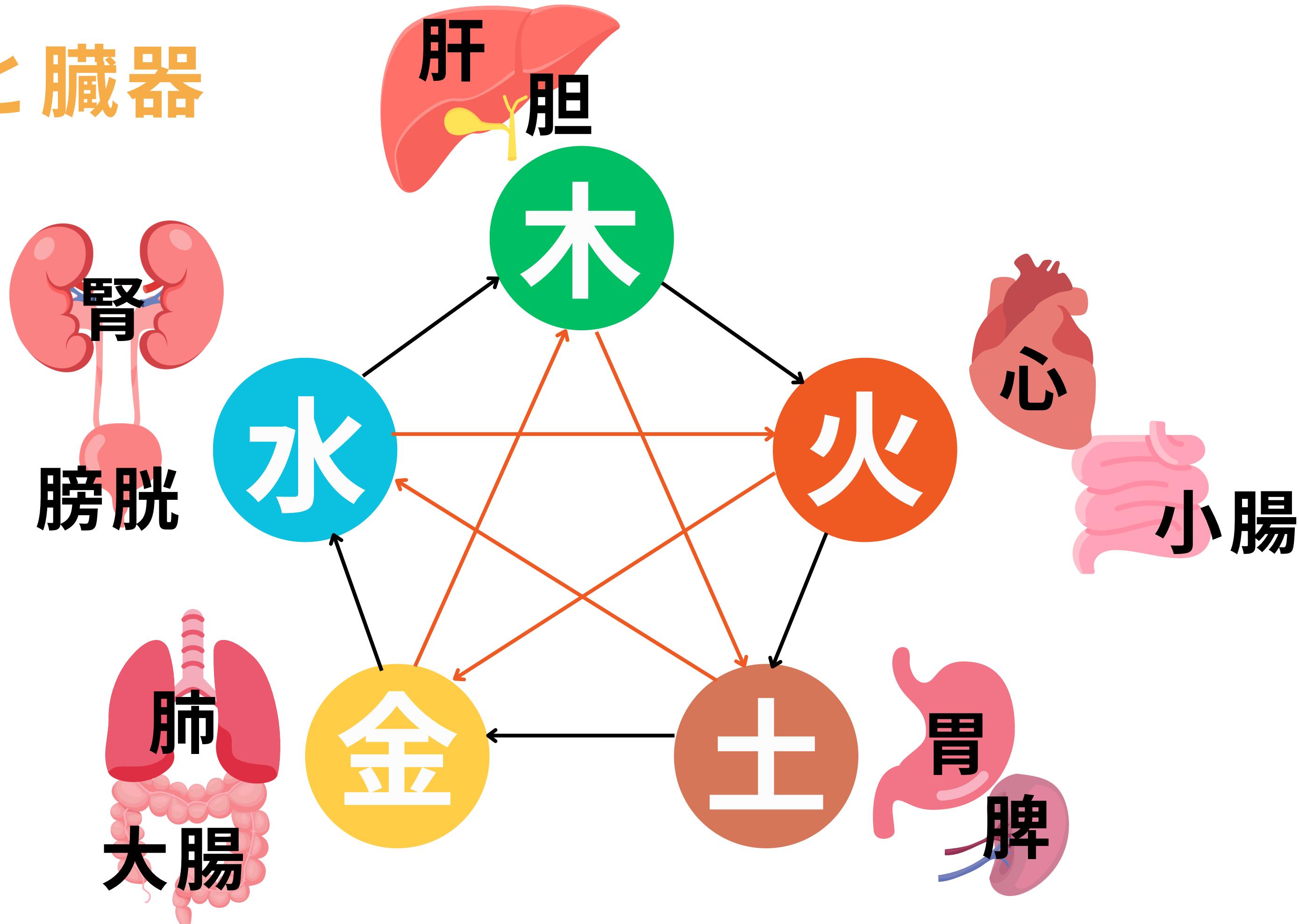


五行学説



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
を五招感くにも変の調	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

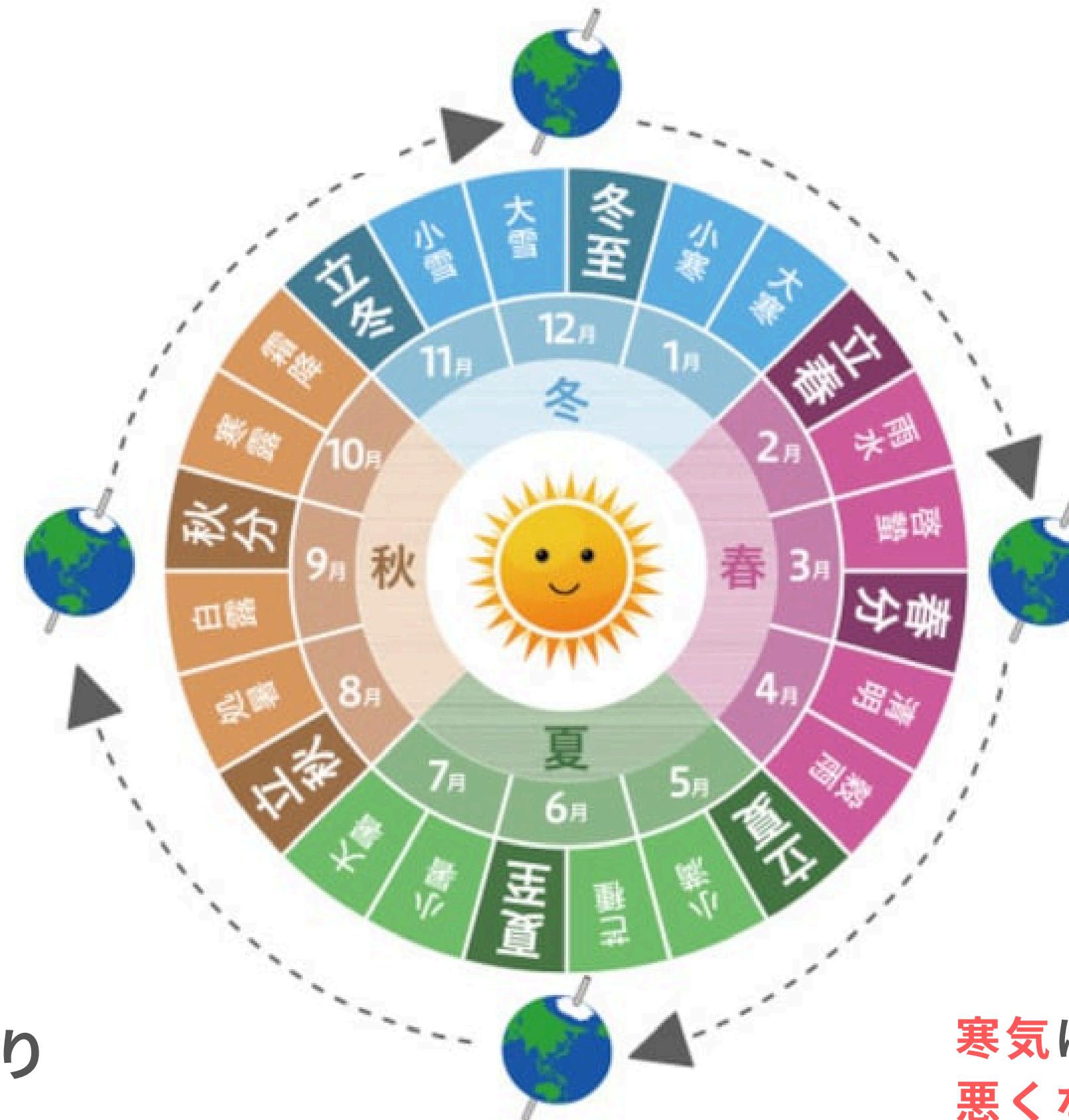


冬の養生

冬の3ヶ月



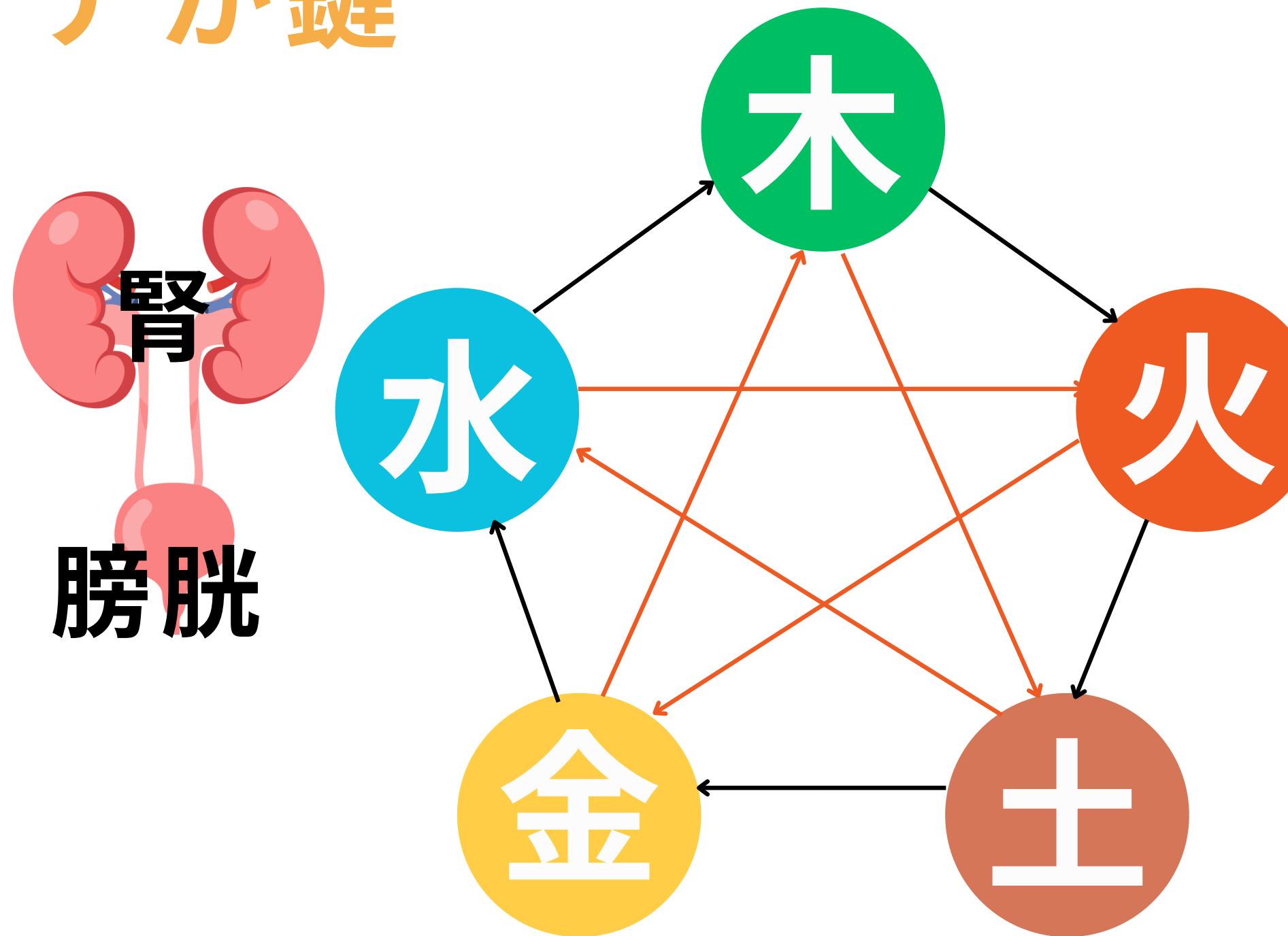
動物が冬眠状態に入り
万物が**閉蔵**する時期。



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。

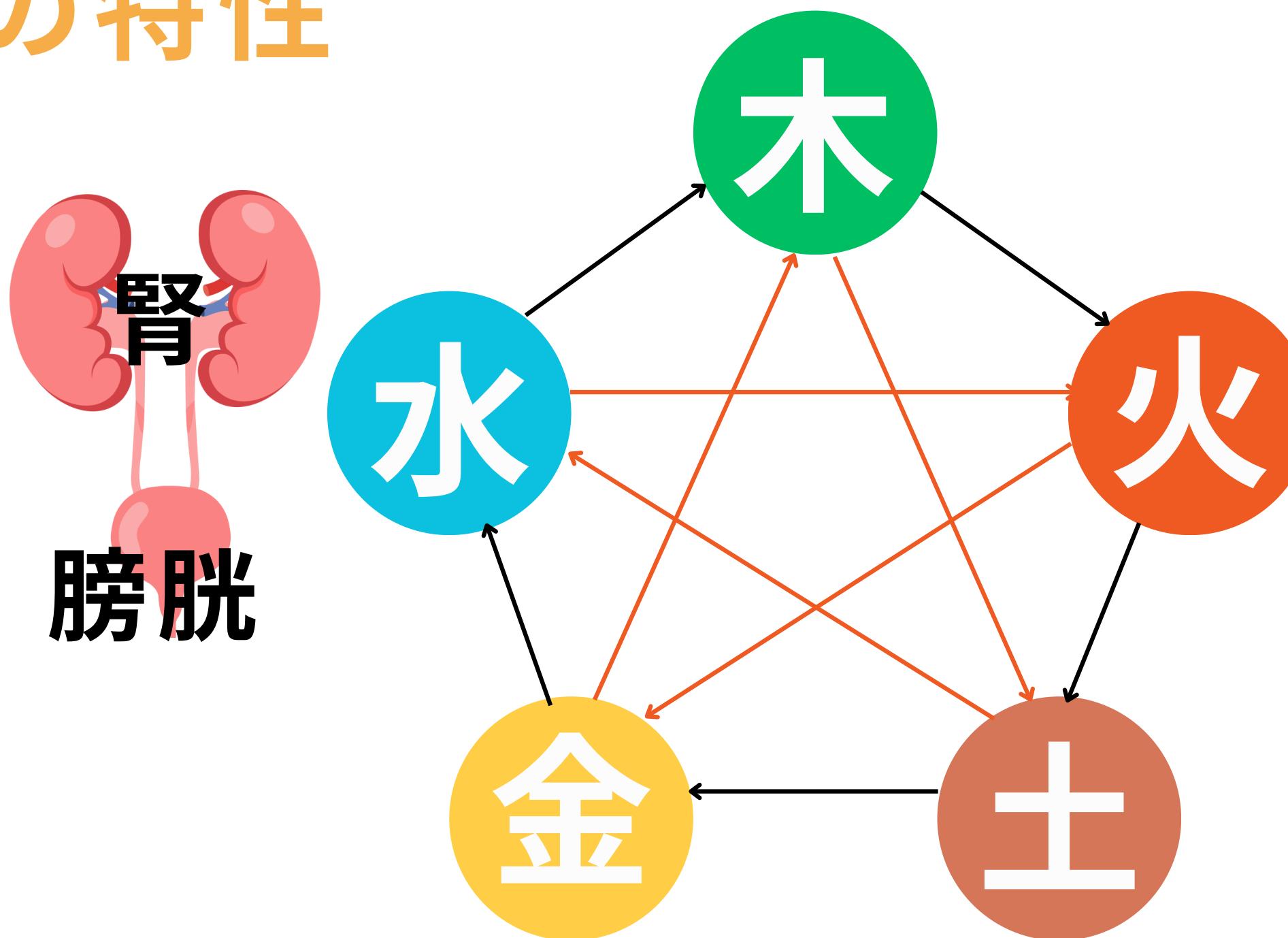


腎のケアが鍵



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、
尿の量が多く、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、足に力は入らないなど



腎の生理機能

① 蔵精を主る

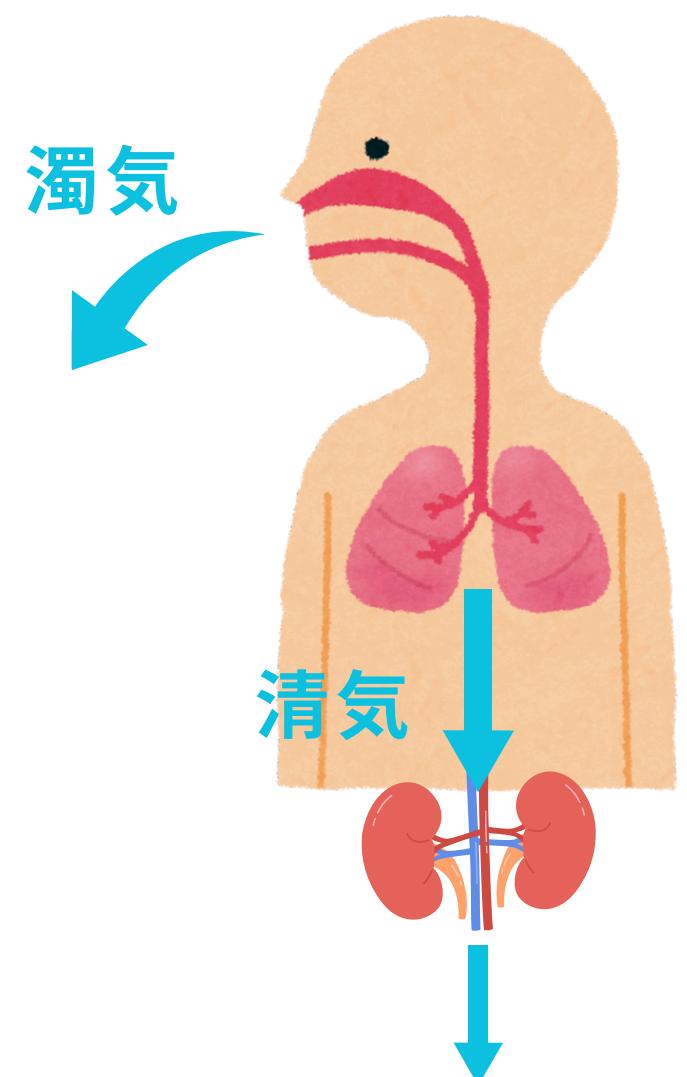
- 生きる上で欠かせない先天の精と後天の精を蓄えている。

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

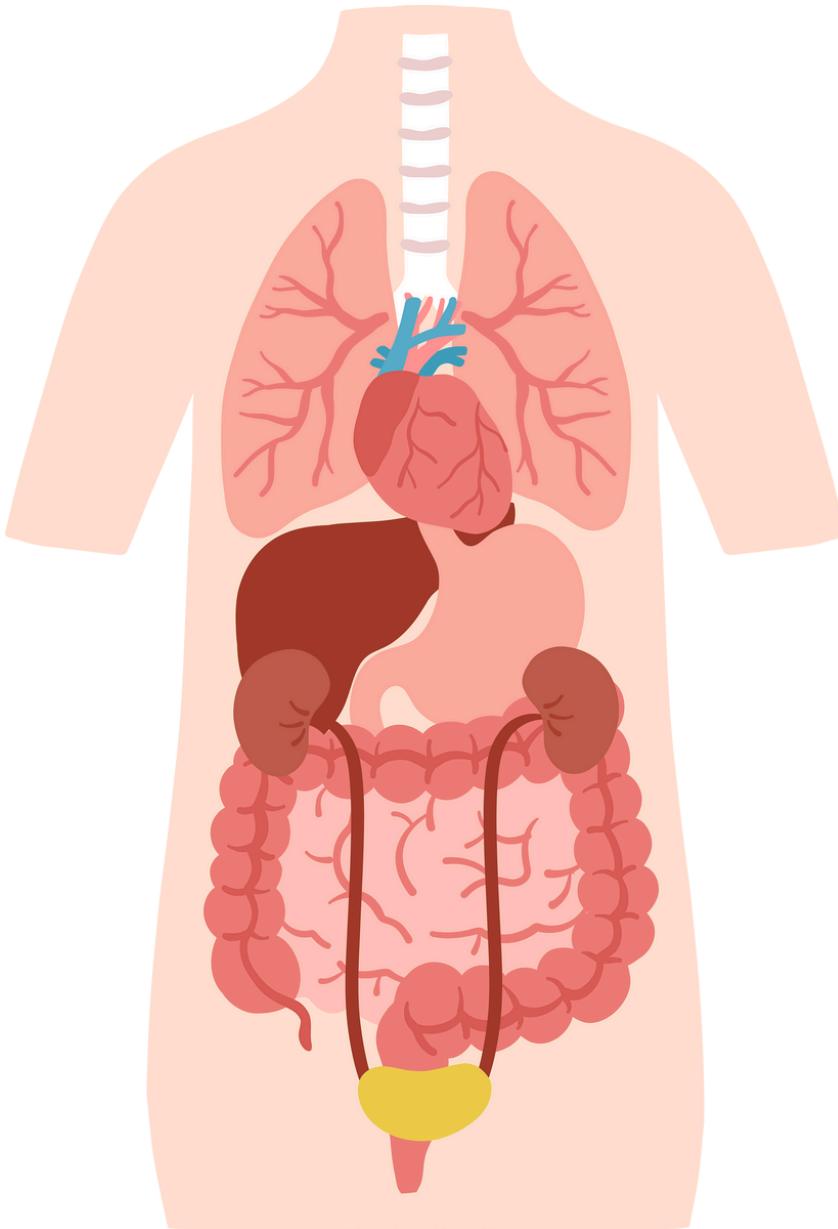
- 水分代謝を行い、必要なものは肺へ送り利用され、不要なものは膀胱を通して排泄。



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とる

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、力ニ

②補氣するもの（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取ろう
 - 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。