



記録的な猛暑となった夏も終わり、あたりはもう秋の気配・・・。
皆さん！お元気でしたか？
今回は、そんな皆さんのところにほんのちょっと涼風をお届け
したいと思います。



癒しのスポット

こんにちは！皆さんはどのような場所に行くとお癒されますか？

私の癒しのスポットは河原です。川の流れる音を聞きながら、太陽の光に反射してキラキラ輝く水を見るととてもリラックスできます。



河原に座って、周りにある山や空を眺めるのも好きです。春には桜の花や砂利の中からヒョッコリと顔を出している花、夏はセミの声や青々とした空に浮かぶ白い雲、秋には紅葉、冬は白くなった山・・・同じ河原でも季節ごとの風景の違いを楽しめます。私がよく行くのは、公園のある河原です。私は犬と一緒に公園の中を散歩しながら河原へ行き、しばらくボーっとしてまた公園の中を散歩しています。たまに遊具で遊ぶのも楽しいですよ(^_^*)♪

PN. しましま



ツボの話

日々私たちが悩まされている不快な症状ごとに効く、自分でできる簡単 つぼセラピー の紹介をしちゃいます。



つぼセラピーを始める前に・・・



POINT 1



つぼを押すときに使う指は、部位によって自分が押しやすい指でOK!!

POINT 2

押すときの強さは「気持ちいい」「少し痛い」くらいがベスト!!

症状が重いからといって強い痛みを伴う程の力で押すのは逆効果!

1. 目の疲れに ..小骨空(しょうこくう)

- ・ 眼精疲労やドライアイに効果あり。
- ・ 小指の第一関節の中央

2. 肩こりに ..項強(こうきょう)

- ・ 血行の悪さを改善する。
- ・ 握りこぶしを作ったときにでる、人差し指と中指の関節の間。
- ・ 親指と人差し指ではさむように軽く押す。

3. イライラに ..液門(えきもん)

- ・ 自律神経に作用し、イライラを抑制。
- ・ 薬指の付け根あたり。握りこぶしを作ったときにできる谷間。
- ・ つまむように軽く押す。

4. 急な下痢に ..下痢点

- ・ 急に下痢気味になったがすぐトイレに行ける状態ではないというときに。
- ・ 手の甲の中心部から少し薬指寄りのところにあり、下痢の時はここに強い痛みが現れている。
- ・ 親指でゴリゴリ強めに押しもみする。

5. 腰痛に ..腰腿点(ようたいてん)

- ・ 1つは薬指と小指の付け根の骨を手首のほうへたどって行って、かすかな窪みがあるところ。
- ・ 2つめは中指と人差し指の間の骨が交わったところ。
- ・ 痛みを感じる程度に強めに押すのがコツ。

6. 痛みや冷え、便秘に ..合谷(ごうこく)

- ・ 手の甲を上にして指を開き、そのまま指をぐっとそらせ、親指と人差し指の付け根の骨と骨とが接する部分をさぐって押さえたときに痛みを感じるくぼみ。
- ・ 冷え性、肩こり、頭痛、腹痛、下痢、便秘、二日酔いなど、幅広い症状に効く。



ペンネーム：むつぼ

ちよつと小話...!



7月7日の七夕、1年に1度、織姫と彦星が会えるのはどうしてか知っていますか？

織姫は、機織りの仕事をしていましたが、彼女の織る布は見事なもので、その仕事ぶりも高く評価されていました。恋をする暇のない織姫を不憫に思った父親の天帝は、働き者な牛飼いの彦星と結婚させます。

織姫と彦星は、仕事もせずに新婚生活に夢中となります。

最初は多目に見ていた父親も、しまいには腹を立ててしまいます。心を入れ替えて真面目に仕事をすることを条件に、1年に1度彦星と会うことを許した、ということです。

(<http://www.yumis.net/tanabata/index.htm> 参照しました。)

この七夕伝説を知って、仕事をせずに恋に夢中になった織姫と彦星は、純粹で不器用だなあと思いました。そして、結婚相手を探した父親は優しいなあといい、最終的には、やっぱり織姫は不憫だなあと感じました。

みなさんは、七夕伝説からみる教訓を、どのように考えますか？ \ (^o^) /

ペンネーム：菊代は、あなたの話をいつでもきくよ



温泉にでもどうですか？

今年も残暑は厳しく、家にいても仕事場でもたくさんの汗をかく日々をお過ごしでしょう。たまには外に出て日々の汗を温泉で流してみませんか？

私が小さい頃は、温泉というと「湯治」と言われ、お婆ちゃんが山の中の温泉に数日行ってくるというイメージがありました。しかし健康ブームにのりあわせ、レジャー施設も急増する今日この頃。近所にも日帰り入浴施設など気軽に楽しんで使用できる大衆の温泉が増えてまいりました。そんなこんなで私も近くの温泉を時々利用しています。温泉上りの皮膚はいつもよりつるつるですし体も温まって帰って来れます。もちろん、温泉はただのお湯ではありません。地中のミネラルほか多々ある成分をじっくり取り込んでおり、その種類も効能も数え上げればきりがありません。美容から始まり病氣や怪我のリハビリまで、まさに万薬にも等しいといわれています。しかし私にとっての温泉とはこれら多数の効能のほかにも心が癒されることも重要な要素の一つです。温泉帰りはなんともいえずほんわかした気分になれるのですが・・・それは私だけでしょうか？



夏の暑さはまだまだ残っておりますが、すでに暦の上では秋は始まっています。暑いのになお熱いと敬遠しがちなこの時期の温泉ですが、たまにはつかって心と体にちよつとした休息を与えてあげてはいかがでしょうか。

そして自分がいやされたら、今度は入院という特殊な環境にいる患者さんが少しでも安楽に過ごせるよう、がんばりたいですね。

ペンネーム：マーボナース