

# 4月のおたより



春は自然界の総てのものが伸び伸びと成長する季節。ちょっと近所を散歩するだけで、いろいろな草花や新緑の芽吹きがきれいですね。この時、ウキウキと気分爽快といきたいところですが、東洋医学的には「春は肝」血が騒ぐ季節といわれます。肩こり・頭痛・めまい・ふらつき・目の筋力肉のびくびく・耳鳴などの症状としてあらわれます。またストレスで気の巡りが滞りがちなら、よりこれらの症状が強くなります。何もする気がおきなかったり、イライラしたり、胃腸では、ゲップやガスがよく出る、胃が痛くなるなどの症状も出やすくなります。「こんなに気候がいいのに、なんで私は不調なの?」と言われる方も多いですよ。そういううちの妻も同じことを毎年言っています(笑)



日頃から、血の巡りの悪い方ほど肩こりがひどくなり、また肩から首・頭・顔!?までこりだらけになっています。「どのあたりが辛いのですか?」と店頭ではお聞きします。こりといっても、場所によって漢方薬を使い分けたり、血流をよくするだけでなく、気の巡りも目かくる漢方の方がよい場合もあります。さらに、現代では、血の巡り・

気の巡りの両方を滞らせるのが、スマホ・パソコン・テレビなどの画面を長時間見ることです。東洋医学では肝=目はつながりがあると考えられているので、その弊害は大です。ある免状強会で紹介された「スマホ脳」アジシハセン著という本の中で「IT企業のトップは子どもにスマホを与えない」とありました。東洋医学的見地からではないにしても、その影響力・依存性をおそれることです。ついつい見過まいがちです。お気をつけ下さい。

## マスク基金の報告とお礼

昨年末までに、基金箱には、18,861円ありました。当店から1,139円を足して合計20,000円を『ドイツ国際平和村』(紛争地だけが負った子どもたちの治療をし(ます)へ、寄付しました。御協力、誠にありがとうございます。