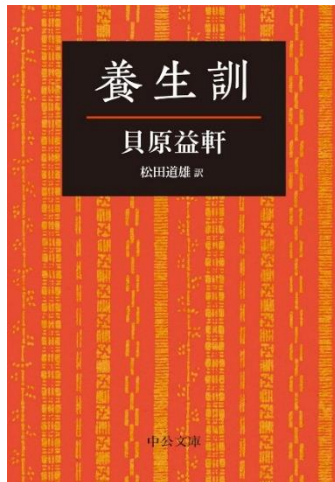


皆さんこんにちは。日中はお天気が良いと温かさを感じる季節となりました。これから少しずつ暖かくなっていき、外出する機会も自然と増えてくるのではないのでしょうか。満開の桜を見られる日もそう遠くありませんね♪

今回は、『養生訓に学ぶ江戸時代の健康法』について紹介していきます。

★養生訓に学ぶ江戸時代の健康法



養生訓とは？

江戸時代に貝原益軒が書いた現代まで知られる健康法。

古今東西の「養生」の術を研究し、自身で実践した結果から、後世に伝えるべきものを紹介したもの。

https://note.com/hiroc_sk/n/n4b9decd2f93e

(「心は楽しむべし、苦しむべからず」～貝原益軒『養生訓』の教え)

★養生＝健康的に生きること。

病気の無いときに、予防しておけば病気にならない。
病気が起こってから薬を飲んでも病気は治りにくく、治るのも遅い。
小欲を慎まないと大病になる。
小欲を慎むことは容易である。
大病になってしまうと苦しみが深い。
前から病苦を想像して、後の禍を恐れることである。

予防医学の重要性



★虫歯予防に歯磨き



★癌などのリスク軽減に禁煙

養生のコツ

自分のからだをそこなう物（内欲・外邪）を遠ざける。

基本は内欲を抑えることで、元気が強くなって外邪も犯してこない。

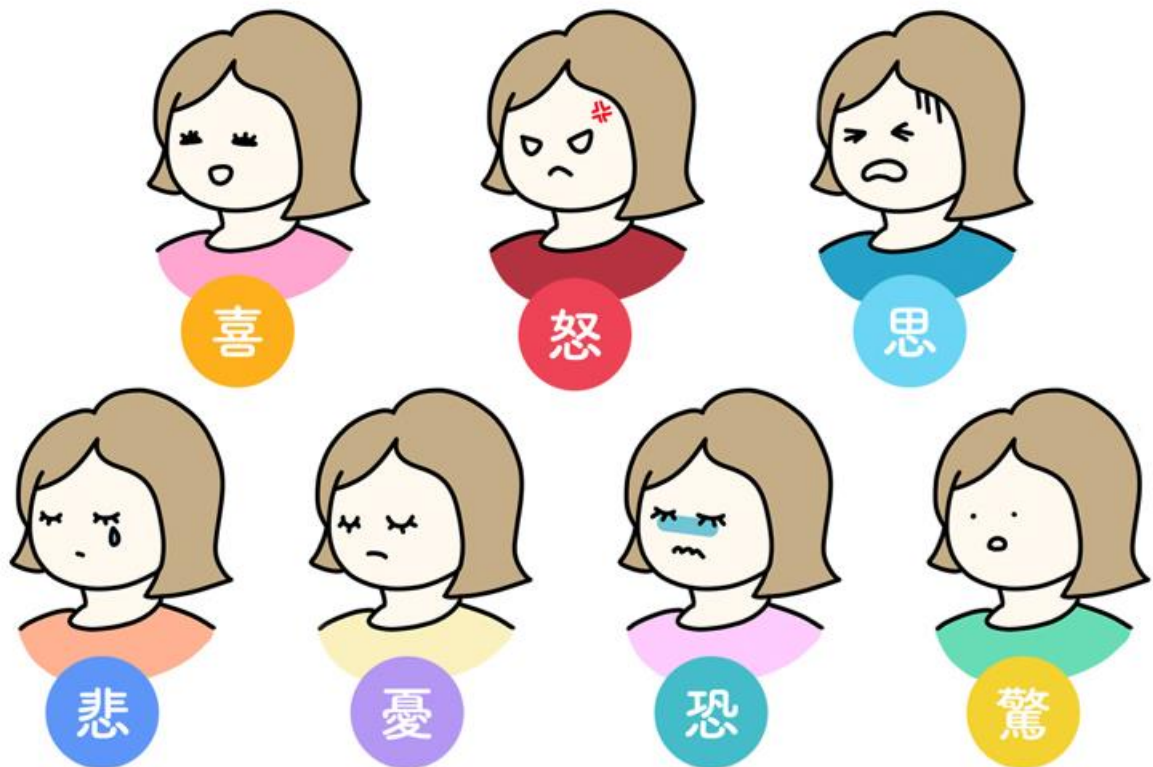
内欲

食欲・色欲・睡眠欲・お喋り欲・七情の欲

外邪

風・寒・暑・湿

七情



内欲について

★七情をコントロール

七情はほどほどにするのが良い。

特に、怒り・悲しみ・憂い・思いを少なくすることである。

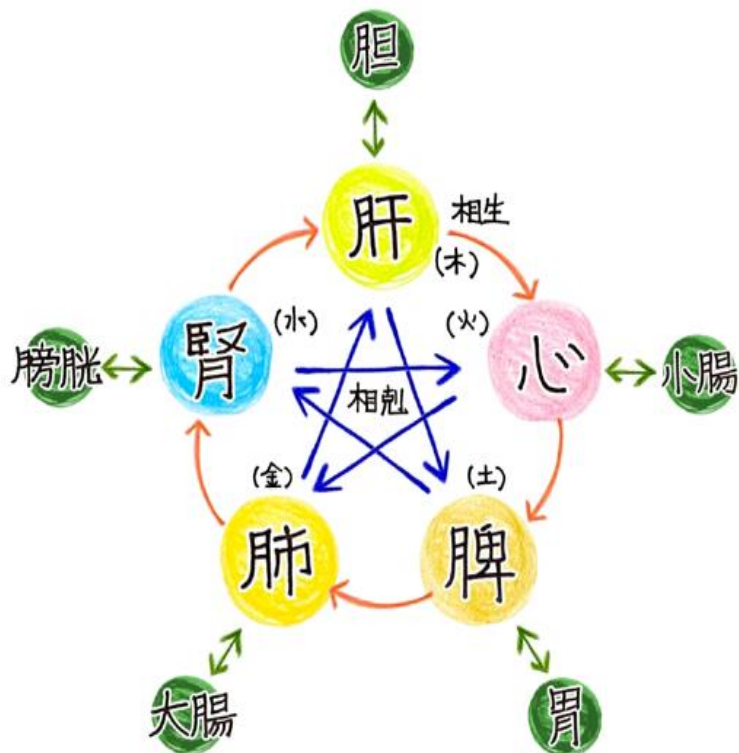
気は全身にいきわたるようにしないとイケない。

怒り・悲しみ・憂い・思があると胸中の1か所に気が滞って集まる。七情が過度になって気が滞るのは病気の起こる元である。

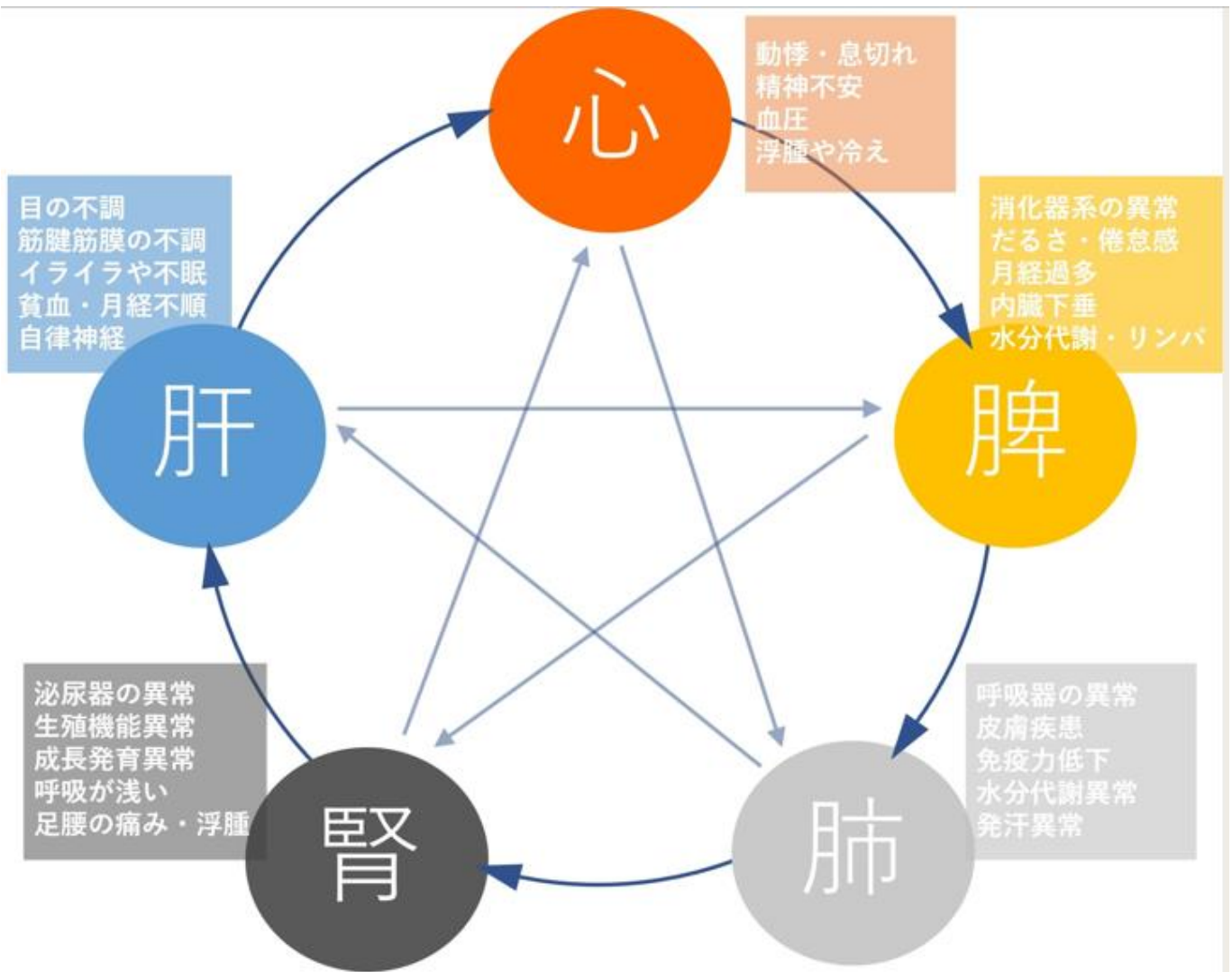
★食欲について

飲食を適量にして飲みすぎ・食いすぎをしないこと。特に脾胃を傷つけ、病気を起こすものは食べない。

五臓六腑とは



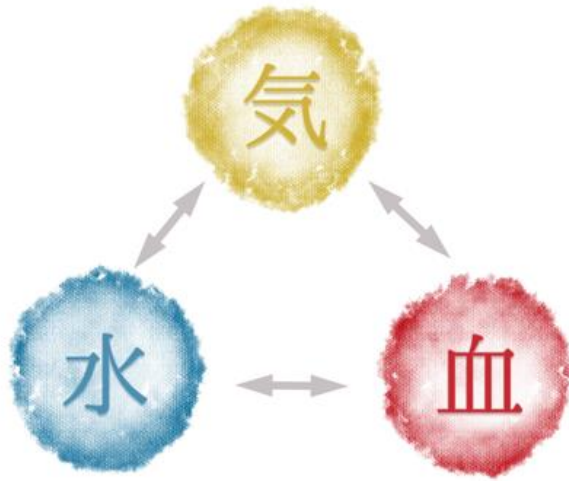
漢方では、五臓六腑で人の身体が構成されていると考えます。



★気の循環を整える

時々からだを動かし、気の循環をよくしなければいけない。ことに食後にはかならず数百歩あるくことである。長い間座りっぱなし、食後にじっとしていたり午睡をしたり食べてすぐ寝ると、体の中に停滞が起こって病気になり、だんだん元気ができてこないで弱くなる。

気・血・水とは



漢方では、五臓六腑で人の身体が構成されていると考えます。

養生のまとめ

養生の要点は自ら欺くことをしないように、よく我慢することにある。食事に限って言えば、たくさん食べるのは悪いと知っているが、悪いことを嫌う心が真実でない
とたくさん食べてしまう。
その他のことも、これから推し量ればよい。

★最後に

今回の、「養生訓に学ぶ江戸時代の健康法」はいかがでしたでしょうか？これからどんどん暑い日が多くなってきます。水分補給をしっかりとし、熱中症に気をつけて過ごされてくださいね。

Q1 養生訓とは、海原雄山が書いた本である。

Q2 養生とは、健康的に生きることである。

Q3 養生のコツとは、自分のからだをそこなう物を遠ざける。

Q4 内欲とは、風・寒・暑・湿である

Q5 養生の要点は、自らを欺かず、よく我慢することである。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「音楽療法」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1.× Q2.○ Q3.○ Q4× Q5.○