



温故知新



【秋の話】

秋は呼吸器系のバランスを崩しやすい

季節は夏から秋へ移ろうとしています。

副交感神経優位の夏や、交感神経優位の冬より、むしろ春や秋に異常を訴える人が多いのです。

春は交感神経側から副交感神経側へ、秋は副交感神経側から交感神経側に切り替わる季節。

それだけに体もストレスを受けやすいのです。

また、**春は自律神経**、**夏は循環器形**、そして**秋は呼吸器系**のバランスを崩しやすい時期。五行説に従うと、秋に活発に働く臓器は「肺」です。

「肺」は金(こん)のグループに属し、体の部分としては**皮膚・鼻・大腸**の仲間として位置づけられます。朝晩冷えるようになると、表皮は閉じ、その分の負担が気管や鼻へ直接かかるようになります。また、秋は空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜を傷つけ、風邪などに対する抵抗力が弱まる時期です。皮膚病がある人は「肺が弱い」とも見ることができます。三大アレルギーの**喘息・花粉症・アトピー**は漢方では同じグループの仲間としてみる事ができます。このような体質のひとは便秘や下痢になりやすいことが分かっています。アトピーは皮膚の病気ですが、「胃」や「腸」にキーワードがあると考えられているのです。

食べ物: 白いものと、辛みが効く! (にんにく・しょうが・唐辛子など)

「肺」は辛い味を好みます。薬味(ねぎ・しょうが・紫蘇・唐辛子など)を上手に使い、お腹の中から温めましょう。また、「肺」はほんのり湿り気のある状態を好みます。梨は肺やのどを潤し、ほんのり湿り気のある状態にします。

ねぎ・大根・にんにく・たまねぎ・梨・白菜・ごぼう・しょうが

【今号の主な内容】

- P① 秋の話
- P② //
- P③ 秋の夜の過ごし方
- P④ 連絡帳



発行

野田工業 株式会社
東京都中央区銀座6-6-19
花菱ビル5F
TEL : 03-3572-1866
FAX : 03-3575-0420

初秋の「冷え」と「乾燥」は肺系統に影響を及ぼす

～五行説「肺」に作用する生薬～

滝脳・茯苓・山薬・人参・生姜・甘草・阿膠・麦門冬・桂皮・黄ゴン・防風・桔梗・蜂蜜などが挙げられます。

下半身の弱体化は脳卒中につながる

アメリカ、ハーバード大卒業生対象の調査で、毎日の運動量が多いほど、脳卒中で倒れる割合が少ないことが分かりました。運動といってもボーリングや家事ではあまり効果が無く、ウォーキング、ダンス、サイクリングなど下半身を鍛える運動が効果的だったのです。

- ①1日に早足で1時間歩く人……歩かない人に比べて脳卒中発作が46%少ない
- ②早足で毎日30分歩く人……歩かない人に比べて脳卒中発作が24%少ない
- ③1時間以上早足で歩く人は、脳卒中の発作がもっと少なくなる。という結果がでました。

人間の筋肉の70～80%を占める下半身の筋肉が衰えると、筋肉内の毛細血管の数も減り、下半身にあるべき血液は居場所がなくなり、上半身へと上がってくるのです。

血液や熱が下半身から上半身へ上がってくると、**動機、息切れ、肩こり、のぼせ、ほてり、イライラ、不眠**などの症状が起きるのです。この状態が悪化すると、脳卒中が引き起こされるようです。事実、脳卒中を起こした患者さんの大部分は「**足が冷える**」と訴えられます。

血液を下半身に戻すために、「足首回し」や「かかとの上げ下げ」が有効です。

かかとの上げ下げをゆっくり行えば、ふくらはぎだけでなく、太もも、すねの筋肉が強化されます。

すると、血液を心臓まで送り返す筋肉の働きが活発になり、全身の血行が良くなるため、腰痛、肩こり、冷え症を退けます。

また、高血圧は足首の硬い人に多いようです。

足首を回すことにより、高血圧が改善できるかも。



秋の夜の過ごし方でわかる、恥ずかしい世間知らず度

季節はもう秋。陽が沈む時間は日に日に早くなり、あっという間に外が暗くなります。そんな夜、仕事を終えて会社を後にしたら、あなただけの時間！夜空を見上げながら、とりつくろった仮面をはがし、あなたがあなたらしくいられるひと時です。あれもしたい、これもしたいと想像がふくらみ、ワクワクしますよね。今回は、そんなシーンを背景に、あなたのちょっとした弱点を探る心理テストをご紹介します。

【質問】

秋の夜長。仕事から帰宅して寝るまでには、まだ時間があります。さて、あなたは何をしたいですか？以下から一番したいものを選んでください。

- A: 家でDVD鑑賞
- B: 外で食べ歩き
- C: スポーツをする
- D: どこかで読書をする

【あなたの世間知らず度】を診断

仕事終わりの貴重な夜の時間をどう過ごすのか。それにより、あなたの世間との関わり方があらわれます。社会と積極的に関わるのか、避けるのかで、世間をよく知っているのかどうかははかれるのです。

■ A: 家でDVD鑑賞 → 世間知らず度90%

DVD鑑賞を選んだあなたは、自分の世界に引きこもりがちです。他人にはあまり関心がなく、コミュニケーションを積極的にはかりたいとも思っていないのでしょう。世間に関わりたい気持ちが薄いので、やはり世間知らずです。甘い考えでいたり、人との距離をうまくとれなかったりするのでしょうか。けれど、そのことを特に気に病んでいません。誰かに「世間知らずだ」と言われたとしても、自分はこれでいいのだと、開き直るはず。

■ B: 外で食べ歩き → 世間知らず度30%

外食を選んだあなたは、自分の内面の世界よりも、外の世界へ関心がある人です。いわゆる外交的なタイプ。きっと、1人でふらりとお店を訪れたとしても、すぐに店員さんや他のお客さんと仲良くなれ、コミュニケーションを楽しめるでしょう。多くの人と関わる機会を持つので、自然と世間を知ることになります。会社ではうまく上司にとりいり、出世していくタイプでしょう。また、男性の心理もよくわかるので恋上手です。



連絡帳



■C:スポーツをする→世間知らず度10%

スポーツを選んだあなたは、オープンマインドな人です。心を開いて他人を受け入れようとしています。自分から積極的に人と関わろうと働きかけるでしょう。特に、テニスやゴルフなど、対戦相手が必要なスポーツを好むならば、社交性はかなりあります。日頃から多くの人にもまれているので、世間をよく知っているでしょう。どこにいても、その場の空気をよみ常識的な態度をとれるので、多くの人から好感を持たれます。

■D:どこかで読書をする→世間知らず度70%

読書を選んだあなたは、人との関わりを求めています。自分から声をかけられないタイプ。だから、本という心の対話をする行為を代償にしているのです。確かに、本を読めば感受性が豊かになりますし、知的にもなります。けれど、得た知識を外に出て生かさなければ、机上の空論となるでしょう。かなり世間知らず傾向があるのは否めません。よくピントのズレた発言をして、その場をしらけさせたりするでしょう。その度に落ちこみます。

「世間知らず」というと、常識がないダメな人という印象がありますが、悪い面ばかりではありません。世間ズレしていないピュアな人だという見方もあるのです。なので、世間知らず度が高かったとしても、あまり悲観しないでくださいね。



職長会のお知らせ



★日時 平成25年11月20日

★時間 18時00分～
(30分前から会場に入れますので早めにお越し下さい。)

★場所 ニュー新橋ビル 地下2階 ニュー新橋ホール