

養生ノススメ

忙しい日々のなかで、体と心の健康を後回しにしているませんか？
古来より伝わる「養生」という考え方は、
現代人への生活のヒントでもあるといえます。
たまには、じっくりと養生してみませんか？

「養生」という考え方

辞書を引くと、養生という言葉はまず「生活に留意して健康の増進を図ること。摂生」と出てきます。二千年前に書かれた中国伝統医学の書「こうていだいけい黄帝内経・そもん素問」では、季節に合わせた暮らし方、食事の内容や食べ方、労働、睡眠、娯楽、性生活、そして精神のあり方などが、人間の健康に大きな影響を及ぼすことを説いています。古代中国から続く生活の知恵で、無理をしないで体と心を大切に生きる、それこそが「養生」なのです。





体の中を循環し潤す。
血以外のすべての水分。



体のすみずみに栄養を運び潤す。



生命活動を維持する。体を構成する基本要素。

東洋医学では、人の体を構成する三要素を
気・血・水としています。

からだは「気・血・水」でできている



東洋医学では、体内の各臓器が正常に機能するには気・血・水のバランスが非常に重要です。バランスが崩れていたら、それを改善することが東洋医学の基本的な考え方であり、気・血・水のバランスが整っていれば病気にかかりにくい状態を保つことができるとされています。

体のバランスを整える養生には、種類があります。食事の工夫をすることを「食養生」、体を休めたり運動したりする工夫を「体養生」、リラックスしたり心が元気になるような工夫を「心養生」といいます。

例えば…

食養生

旬のものは旬の時に食べる

旬を迎えた野菜や果物は、栄養が豊富に含まれています。

食材の働きを活かす

体を冷やす、温めるなど、食材にはそれぞれもつ働きがあります。

八分目でやめておく

食べ過ぎは胃腸に負担をかけ、不調の元となります。



体は、自分が食べたもので作られています。食べることは一生続く大切な養生です。漢方の理論に基づいた薬膳の考え方では、下記のように食材を分類し、それぞれの作用を組み合わせることで、体質や体調、季節などに合わせた食事を毎日の暮らしの中に取り入れています。

五味

味による体への作用。
「酸」「苦」「甘」「辛」「鹹（塩味）」の五種類。

五性

食べ物が持つ性質。
「寒」「涼」「平」「温」「熱」の五種類。

五色

色による体への作用。
「赤」「黄」「緑」「白」「黒」の五種類。

例えば、「温」「黄」のかぼちゃは、体を温め消化を助ける食材のため、冷えによる消化不良の時に用いられたりしました。

まとめ

日々の生活の中で、養生の視点を取り入れることは、健康を守るだけでなく、心の豊かさをもたらしてくれます。忙しい現代人だからこそ、簡単なステップからでも始めてみましょう。

体養生

少しだけ丁寧に

疲れたら湯船につかる、寒暖に応じた服装を選ぶ、など少し丁寧な暮らしを。



やりすぎは厳禁

運動のしすぎは疲れや体を痛める原因に。ほどほどが大切です。



生体リズムに合わせる

朝は太陽の光で体のスイッチを、夜は体をほぐす動きを、生体リズムに合わせましょう。

心養生

気持ちにメリハリ

いつも同じ調子では疲れがたまります。リフレッシュを心がけて。



色々な感情

喜怒哀楽だけでなく、憂いや驚きなど、色々な感情を素直に受け入れて。

昼は元気、夜は静か

長時間の昼寝や、夜更かしは生体リズムが乱れ、心まで疲れてしまいます。

