



お問い合わせ  
アクト治療院  
0293-23-3232

# 目標に向かって、全力を尽くしましょう！

野菜炒めや焼きそばの具材などに使われる『モヤシ』  
光が足りない中で成長している芽生えの極端な姿から、ひ弱さの象徴語として使われることが多いです。

しかし、本来モヤシは栽培箱の暗黒の中で、何とか光の当たっているところに出ようと太陽の光を探し求めて、全てのエネルギーを背丈を伸ばすことに注いでいるのです。

太陽の光を見失った暗闇の中で、太陽は上にあると信じ、けなげに背丈を上を伸ばし続ける芽生えの姿がモヤシなのです。

仕事において、どうにもならない状態に立たされることがあります。それでも希望はこの先にあると信じ、頑張り続ける姿が大切だと思うのです。

モヤシと仕事社会とは、比較が違いすぎますが、モヤシの様なひたむきに頑張る姿って、いいと思いませんか・・・



## 食養による治療法

### 五味

東洋医学における食養の考えは、五行論の「五味」「四気」「本草学」という漢方薬物学の三つの理論ののっついています。

五味は食べ物の味を「酸」「苦」「甘」「辛」「鹹(塩辛い)」の五つに分けています。そしてこの五つの味はそれぞれ、酸→肝と胆、苦→心と小腸、甘→脾と胃、辛→肺と大腸、鹹→腎と膀胱に影響を与える食べ物と考えています。  
塩辛いものを食べると腎臓に悪い、胃が悪いと甘いものを食べたくなる等の経験をして、なるほどと納得する人も多い事でしょう。



さん  
**酸**

酸っぱい味。筋肉などを引き締める収れん作用があり、下痢や寝汗などに良い。肝臓・胆のうの働きを補う。  
歌うなど声をよく出す人は、過食注意。



く  
**苦**

苦い味。消炎作用や固める作用があり、出血性疾患や下痢に良い。心臓や小腸の働きを補う。  
便秘症には、過食注意。



かん  
**甘**

甘い味。緊張を緩める緩和作用があり、筋肉痛やのどの痛みに良い。脾臓や胃の働きを補う。  
過食は、胃や皮膚を損なう。



しん  
**辛**

辛い味。発汗・発散作用があり、かぜなどによい。肺や大腸の働きを補う。  
炎症・咳・喘息には禁忌。



かん  
**鹹**

塩辛い味。軟化作用があり、便秘などの良い。腎臓や膀胱の働きを補う。  
腎炎・膀胱炎・浮腫のあるものには、過食注意。

## 院長のつぶやき

先日11月1日に北茨城市に小規模デイサービスを開所致しました。度々このつぶやきでも話しておりました、私の新しい挑戦です。利用者様を迎え、日々切磋琢磨しながら頑張っております。開所前にスタッフで、介護のあれこれを話しました。

- 『3つの不思議介護』と題しまして、
- 1, また来たくなる不思議を創ろう
  - 2, なぜか楽しくなる不思議を創ろう
  - 3, 笑顔になれる不思議を創ろう

これらをベースに、頑張っって参りたいと思います。



「めまい」

### 急な動作は避ける

ちよいも

過労や睡眠不足など不規則な生活は、めまいの原因になります。喫煙・飲酒も避け、体を休めるようにしていれば一過性のめまいならば、改善されます。  
急に頭を動かす、急に運動する、急に立ち上がるなどの動作や、長時間体を緊張させる状態はめまいを起こしやすい人の血管にとって大きな負担となります。  
めまいだけではなく、脳や心臓の重大な疾患を誘発することもあるので、日常のちょっとした動作にも気を配るようにしましょう。

