メディカルスパだより

疲れているのに、気づかない？　～東洋医学で考える、冬の養生と休息～

鍼灸師
西嶋 美穂

秋が深まり、朝晩の空気に少しずつ季節の移ろいを感じる頃となりました。暖かな日が続いていても、季節はゆっくりと冬へ向かっています。これから年末にかけて、仕事や家事、さまざまな予定で忙しくなる方も多いのではないでしょうか。

そんなとき、ふと「最近、きちんと休めていただろうか」と思うことはありませんか。好きなことに夢中になっているときや、やりがいのある仕事に取り組んでいるときには、疲れを忘れて動けることがあります。気持ちは元気でも、身体には休息が必要なことがあるのです。

冬は「腎」を養う季節

東洋医学では、季節の移り変わりと人の身体を結びつけて考えます。「木・火・土・金・水」の五行説では、冬は「水」に属し、五臓の「腎」と深い関わりがあるとされています。

東洋医学でいう「腎」は、現代医学の腎臓だけを指すものではありません。生命活動の土台となる「精」を蓄え、成長や生殖、年齢を重ねることなどに関わると考えられてきました。

木々が葉を落とし、自然界が静かに春への準備をする冬は、私たちにとっても力を蓄える季節です。古典『黄帝内経』には、冬は早く休み、朝は日の光を待って起き、寒さを避けて温かく過ごすという養生が記されています。現代の生活でそのまま実践するのは難しくても、活動と休息のバランスを見直すヒントになるでしょう。

身体の小さな声に耳を傾けて

「朝起きてもすっきりしない」「肩に力が入っている」「以前より眠りが浅い」。そんな小さな変化を、忙しさの中で見過ごしていないでしょうか。

東洋医学には「未病」という考え方があります。はっきりとした病気になる前から心身の状態に目を向け、日頃の養生を大切にする考え方です。もちろん、不調にはさまざまな原因があり、症状が続く場合は医療機関への相談が必要です。そのうえで、いつもの自分との違いに気づくことは、暮らしを整える第一歩になります。

自分の疲れを知るために、難しいことをする必要はありません。一日の終わりに、ほんの少し立ち止まってみましょう。「今日は呼吸が浅くなっていなかったかな」「今夜はいつもより早く眠ろうかな」。そうした問いかけが、自分に合った休み方を選ぶきっかけになります。

休息を、毎日の予定の中に

冬の養生として、まず心がけたいのは、冷えから身体を守ること。首元や足元を温かくし、湯船にゆっくりつかるのもよいでしょう。また、就寝前にはスマートフォンから少し離れ、静かな時間をつくることもおすすめです。

休息は、疲れ切ってから取るものとは限りません。温かいお茶を味わう、好きな音楽を聴く、何もしない時間を持つ。そんなささやかな時間を、忙しい日々の中にあらかじめ用意しておくことも大切です。疲れが強いときには、無理に何かをするより睡眠を優先してください。

鍼灸やマッサージを受ける時間も、ご自身の身体と向き合う機会の一つです。普段は意識していなかったこわばりに気づいたり、ゆったりと過ごす心地よさを感じたりする方もいらっしゃいます。

この冬は、頑張ることと同じくらい、休むことも大切に。ご自身の身体にそっと耳を傾けながら、穏やかな季節をお過ごしください。

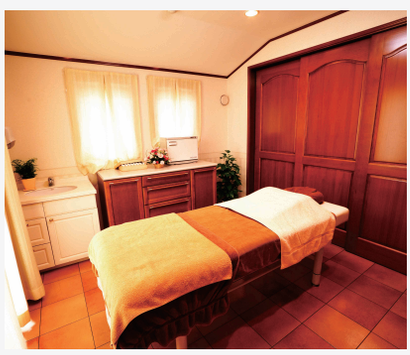
メディカルスパ公式 SNS

メディカルスパ SNS で、日々の健康管理に役立つ情報や施設の最新情報を配信しています!
お友達追加、フォローをお願いします。

LINE @181sitip

@MEDI SPA_NI

メディカルスパ西鎌倉



住所　神奈川県鎌倉市西鎌倉1ー18ー3
TEL　0467-33-0121
営業時間
9:00～18:00（最終受付）　＊予約制
休診日　水曜・日曜・祝日
メニュー
KENS Café
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング　医療リンパドレナージ
アロマセラピー　カイロプラクティック
HP　https://www.medi-spa.jp/kamakura/

メディカルスパみなとみらい



住所　神奈川県横浜市中区桜木町1ー1ー7
コレットマーレ3F　医療モール内
TEL　鍼灸院：045-263-6848
カウンセリング：0467-33-0121（予約専用ダイヤル）
営業時間　＊予約制
［月～金］11：00～19：00（最終受付）
［土・日］10：00～18：00（最終受付）
休診日　不定休
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング
HP　https://www.medi-spa.jp/minatomirai/