

穀雨 (こくう)

平成 29 年 4 月 20 日～平成 29 年 5 月 5 日

養生原則

穀雨が訪れてくると万物の成長が徐々に盛んになり、気温も高くなってきます。陽気が強くなる一方陰気は弱くなってきます。また、穀雨の節気は雨水が多くなるので、湿が体内に侵入するのを防ぎましょう。関節痛、肩や首の痛み、食欲不振などの症状が出やすいのもこの時期です。汗をたくさんかく運動はやめて、五臓の気を温存すべきでしょう。

メンタル養生としては、愉快的な精神生活、ポジティブな心情を保ち、くよくよしない、幅広く趣味を持ち、例えば、音楽鑑賞、魚釣り、ピクニック、太極拳、散歩などがよいでしょう。

おすすめの食材

ハトムギ：尿量を増やし、浮腫を取る。また、湿と熱を除去。

小豆：利水去湿、こもった熱を消し、血の巡りをよくさせる。

黒米：肝、腎によい、眼の血の巡りにもよい。

レンコン：胃腸機能向上、疲労回復、体内の寒湿を除去。

おすすめのレシピ

冬瓜ハトムギスープ

小豆黒米のお粥

* 穀雨の食事養生ポイントはあっさりした食事がおすすめ。

* 植物繊維豊富な野菜を十分摂ってください。

この時期の運動のコツ

腹部中心の運動をしてください。腹部に関するすべての運動は胃腸の消化機能、代謝能力を高める作用があり、血液循環を促します。

両手を腰にあてて、腰を回す運動がおすすめ。右と左周りを各 50 回ずつ、1 日 3 回程度行ってください。

この時期に注意すべき体質

湿熱質（しつねっしつ）

早寝早起きなど規則正しい生活をしてください。

穀雨の時期は気温が高いため、体内に熱がたくさんこもっている湿熱質の人は戸外で強度のきつい運動をした方がよいでしょう。例えば、登山、自転車、マラソンなどがおすすめです。

血瘀質（けつおしつ）

食養生としては黒ゴマや温かい紅茶を摂りましょう。

長時間風に当たらないように注意。血の流れをよくするために、ダンス、体操、ジョギング、縄跳び、両腕を左右に振りながらの早歩きなどの運動をしてください。朝が一番よい運動時間帯です。温かい太陽光を十分浴びて、気持ちよく運動しましょう。

ショウガ足湯（すりおろしショウガ約 150g をお湯に溶かす）もおすすめです。

注意すべき病気

心脳血管系疾患に要注意

① 血圧を下げるツボ：涌泉（ゆうせん）

血圧がやや高めの方は、足裏のツボである涌泉を毎日 1 分間もみほぐしてください。

また、殻付きクルミやボールを軽く転がしながら踏むとよいでしょう。このツボは免疫力を高め、腎を補い、血圧を下げる効果があるといわれています。

※ 涌泉の場所については、「健康体質づくり—スマートライフの実現に向けて—」32 ページを参照のこと。

② 血圧を下げるヨーガ

血圧がやや高めの方は、上半身にこもった火を下半身に誘導する運動がおすすめです。朝、起床後 5 分間下記のヨーガを実践してください。

I. 両足を肩幅と同じ幅だけ開いて立つ。

II. 膝をしっかり曲げて、やや後ろに座るような姿勢をとる。

III. 次に両腕を天井に向け思い切り伸ばし、このポーズを 20～30 秒間保つ。この時、腕はだんだん熱く感じるようになります。

IV. 次に両腕をまっすぐに胸の位置まで下ろし、そのまま 30 秒間維持する。呼吸は普通にしてください。