

風を感じて No. 332 R4 2月

寒い日中の日ばかりに、幸せを感じる今日このごろです。
皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原 誠一、文 次
2/1 TEL・FAX 0968-26-4339
info@haranoujo.com



① まさかの訪問者... 所々、麦が生えていないように見えるのが、おわかりになるかと思いますが、これは、近くの川にいた鴨たちが、麦を食べた跡です。一晩のうち、このようになり、大変驚きました。

これ以上食べられぬら大変ですので、鴨を脅かすため写真のようなものを立てました。主人がビニール袋で作ったもので、風でゆらゆらと揺れるため、鴨だけでなく、鳥害には有効です。大豆を播いた後、ハトに豆を食べられないようにする時使っています。今回も、この後の鴨の食害はなく、ホッとしています。



麦の生長と共に、雑草も生長してきました。除草剤を使いませんので、管理機を使って、麦と麦の間を耕すことで、雑草を抑えています。まだ気温が低いので、雑草の生長も鈍いのですが、これから暖かくなると、どんどん生えてきますので、中耕作業が忙しくなります。

①の写真のように、たくさん生えている雑草も中耕があると、②のようにきれいになります。

日中の気温が、ひと桁の日も多く、まだまだ寒い日が続いています。そんな中、晴れた日の日差しの温もりや、光の明るさ、春が近づいているのを感じられるようになり、とても嬉しくなります。ここ数日、お天気のいい日が続いているので、「大根のしょうゆ漬け」を作るために、大根を干しているところ。大根を収穫し、塩漬けをし、それを干してしょうゆに漬け込むまで1週間ほどかかりますので、このお天気続きは助かります。おいしい漬け物ができまようね!



足裏刺激—第2の(心臓を鍛えよう)—

足裏は、体の中でも(心臓から一番遠いので、冷えやすい部分です。寒いと血行が悪くなり、靴下を履かないと眠れない、という悩みを持つ人も多いようです。足は第2の(心臓ともいわれ、血液を流すポンプの役割を果たしています。ですから、足の血行を良くすることは、冷え症の改善や病気の予防になります。という訳です。

体には、血液やエネルギーの通路となる12本の大きな経絡があり、足にはそのうちの3本があり、脾臓、肝臓、腎臓にかかわる重要な経絡が通っています。五臓六腑の主要な臓器にかかわる足の経絡がうまく流れないと、血液や老廃物などの流れが滞り、様々な病気を引き起こす要因となります。

---足の血液の循環を良くする運動---

- ① 足の裏をたたく... 床にあぐらをかきか、椅子に座り、左右の足の裏を、自分の拳でたたく。この時、土踏まずから、丹を揃くようにたたく。
- ② 自転車こぎ... 布団にあおむけになり、状態で両足を上げて自転車をこぐように足を動かす。足から腰にかけて、筋肉の血行が良くなる。
- ③ 石の上を歩く... できるだけ素足になり、卵ぐらいの大きさの丸い石の上を歩く。健康サンダルや、突起のついた健康マットや、青竹踏みを利用してもよい。
- ④ 両足の親指と小指を、手でもむ... 親指と小指には経絡が通っているので、流れがよくなる。
- ⑤ 素足になり、足に直接日光を当てる。⑥ 寝る前に布団に横になり、足と足を20回ほどこすり合わせる。⑦ 片足を立つ ⑧ 階段を上がる時、かかとを床に付けず、足の指を使って上るようになる ⑨ 足の両側を足の先から太ももまで、拳で軽くたたく。

足の筋肉を鍛えると足の血流が良くなります。そのためには、日々歩くことが大切です。上記の手軽な運動は、全部やらなくてもよく、何分、何回、といった決まりはありません。やりやすいものを選んで、テレビなどを見ながら、気楽に取り組みましょう。血液がよく流れると、新陳代謝も良くなり、体質改善にもつながります。季節を問わず、取り入れて、第2の(心臓を鍛えましょう!

