

風を感じて No. 332 R4 2月

寒い日中の日だまりに、幸せを感じる今日このごろです。

皆様いかがお過ごしては?



(妻) まさかの訪問者… 戸々、麦が生えていないよう見えるのが、おかしいなと想います。これは、近くの川にいる鴨たちが、麦を食べた跡です。一晩のうちにこのような大変驚きました。

これ以上食べられたら大変ですので、鴨を育てたり

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ています。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。大豆を播いて後、ハトに豆を

食べられないようになる時も使っています。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す。

除草剤を使いませんで、管理機を使って

麦と麦の間を耕すことでの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

ますので、中耕作業で忙しくなります。

①の写真のように、よく生えていた雑草も

中耕で可れ、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、晴れの日の日差しの温もりや、光の明るさに、春が近づいている

のを感じられるようになります。とても嬉しくなります。この数日、お天気のいい日が続いていますので、「大根のしょうゆ漬け」を作るために、大根を干しています。

大根を収穫し、塩漬けをし、それを干してしょうゆ漬けにまで

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すように!



足裏刺激—第2の(じ臓を鍛えましょう)—

足裏は、体の中でも(じ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、靴下を履かないといられないという悩みを持つ人も多いようです。足は第2の(じ臓ともいわれ、血液を流すポンプの役割を果たしています。だから、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つながる、という訳です。

体には、血液やエネルギーの道路となる12本の大きな経絡があります。足にはそのうちの3本があり、脾臓、肝臓、腎臓にかか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足の裏をひらく…床にあぐらをかくか、椅子に座り、左右の足の裏を自分の拳でひらく。この時、土踏まずから円を描くようにひらく。

②自転車こぎ…布団にあおむけになつて、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ります。

③石の上を歩く…できるだけ素足になって、卵ぐらいの大きさの丸い石の上を歩く。健康サンダルや、寝起のついで健康マットや、青竹踏みを利用しててもよい。

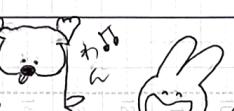
④両足の親指と小指を手でもひく…親指と小指には経絡が通っているので、流れがよくなります。

⑤素足になって、足に直接日光を当てる。⑥寝る前に布団に横になり、足と足で20回ほりこり合わせる。⑦片足で立つ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する。⑨足の両側を足の先から太ももまで肩で軽くひらく。

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、全部やらずともよく、何分、何回、といって決まりはありません。やりやすいもの選んで、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。

季節を問わずに取り入れて、第2の(じ臓を鍛えましょう!



はーるよこいの はーやくこいの

春の訪れが待ち遠しいですね。

