

漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体現するための知恵が詰まっています。【元気で長生き】のためには、精神（メンタル）と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

第1章 食生活で養生

五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸・苦・甘・辛・塩・氣）をバランス良く少しづつ食べることが大切です。

「苦味」は体内の熱を冷ます

中でも「苦味」には体内の熱を冷ます。解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。（代表的な食材／セロリ、ピーマン、緑茶、シユンギク、キンナンなど）

心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、

血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れ、緊張や不安が強く、落ちつかないときは「赤い食材」で血を補い

ます。（代表的な食材／ナツメ、クコの実、ニンジン、赤身の肉、レバーノ等）

寒い冬には「黒い食材」

冬は寒さによって腎臓の働きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。（代表的な食材／黒ゴマ、黒ギカラゲ、黒豆、黒米、シタケ、黒糖、ヒジキなど）

体を内側から温めよう

スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、工ビタマネギ、二郎カボチャ、クルミとい

うした食材を積極的に取ると良いで

しょう。レーズンなどのドライフルーツ

第3章 体を動かして養生

毎日続ければ気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。

貝原益軒の『養生訓』には「早朝に起床した後、方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の手で足裏を揉み、そのまま手で足裏を握り、その下の手で足裏を揉み、太ももと膝をなで下ろす。足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。

ここでのポイントは、早朝に行うことになります。まだ暗いうちに起きて座つてこのケアをするとのぼせを下ろし、弱い足を強くし、立ちくい足も直す。古来からのセルフケアがいくつか出てくるのは、首か

と、益軒は述べています。

とにかく現代人は首から上（目や耳）が忙しく、その下の体は疲弊しています。

『養生訓』の中に足をほぐす

ア法で、長年続ける効果が表れ

る」と、益軒は述べています。

貝原益軒と『養生訓』

人生50年だった江戸時代、儒学者で本草学（現代医学の権威）でもあった貝原益軒は、85歳まで現役で元気に過ごしました。「どうすれば、生で長生きできるのか」について、自身の体験と知識をまとめた『養生訓』は、当時の大ベストセラーでした。漢方の考え方にも通じる内容のこの本は、今でも多くの人に読み継がれ実践されています。



取材協力：葉日本堂
<https://www.nihondoh.co.jp/>

監修：鈴木義平（すずき ようへい）

日本漢方養生學協会理事長、薬剤師。葉日本堂漢方スクールの講師としてセミナーや講演活動を行っており、雑誌・本の監修・企業の商品開発に携わる。著書に『わかまま養生訓』（フォレスト出版）

イラスト：小林裕美子

第2章 日常生活で養生

朝を大切にし、日々の変化を楽しもう

開けて深呼吸し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧めします。

寝ることも大事な養生です。睡眠の質が良いと自律神経やホルモンバランスが整い、肌の調子も良くなります。睡眠の質を高めるためには、時間に余裕を持って食事をする必要があります。夕食後すぐに寝ると消化に負担がかかります。夜ぐっすり眠るためにも、軽くしっかり活動することが大切です。できるだけ寝起きはしないこと。眠り過ぎると生気がみなぎらなくなるからです。

そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべきですが、質の良い睡眠を心がけましょう。そして、起床したらすぐに入浴を。それだけで、身の周りの小さなことにも興味を持つて年を重ねていけば、楽しく長生きできるでしょう。

やナツツ類など、種や実の食べ物も体を潤してくれます。

しつかりよくかんで食べる食事をするときはしつかりよくかんで唾液を出すことが大切です。唾液には消化酵素やホルモンが含まれておらず、消化や味覚を助けるだけでなく、殺菌効果や老化防止の働きもあります。唾液はダイエットにもつながります。アミラーゼという酵素の一つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなどをスムーズにしてくれます。

に進める触媒の役目を果たすのです。が、よくかむことでその分泌が促進され、糖質（炭水化物）を分解してくれるのです。食事と十分なぞしゃくはセットだと考えてください。決して早食いはせず、ひと口30回しつかりかんで食べましょう。

スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、工ビタマネギ、二郎カボチャ、クルミとい

うした食材を積極的に取ると良いで

しょう。レーズンなどのドライフルーツ

のものもあります。牛肉、豚肉、鶏肉、工ビタマネギ、二郎カボチャ、クルミとい

うした食材を積極的に取ると良いで

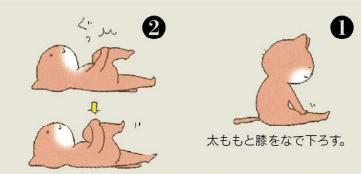
しょう。レーズンなどのドライフルーツ



体の体操



頭の体操



足の体操

これを3回行う