



今年も桜の開花が始まって、蕤崎駅前も満開でとてもきれいです。早咲きの種類のように、ソメイヨシノよりピンクが強く可愛らしいです。

早速写真を撮りましたので、どうぞ雰囲気をお楽しみください。何年か前までは、地区のシニアのみなさんが、桜の木の下で「お花見の会」をしていたのですが、いつの間にかそんなイベントもなくなってしまいました。これから感染症が増えると、ますますイベントの自粛が多くなってさみしいですね。

私事ですが、新年早々大けがをしました。階段の4段目か5段目か、はっきりしないのですが、派手に落ちてしまってかなりの捻挫をしてしまって、2ヶ月半になりますが、ようやく人並みに歩けるようになりました。年齢が高くなると、家の中のケガが一番多いといえますから、どうぞみなさまもご用心ください。



## 春の季節の養生

春は風の吹く日が多く、春一番の後にはだんだん気温の変化が大きくなって三寒四温の日が続きます。朝と昼そして夜と、一日のなかでも、気温が大きく変わるので、上気道の感染症、喉や鼻の炎症を起こしやすくなります。原因はウイルスや細菌だけでなく、花粉やほこり、PM2.5など、いろいろありますが、風に乗ってくる邪気なので、「風邪」といいます。発熱、悪寒、体のこわばり、鼻詰まり、鼻水、咽喉痛などの症状は、外からの「外風」と考えて「頂調顆粒」「銀翹散」などで炎症を治します。



春の花粉症の症状も目の充血と痒み、くしゃみ、鼻水、咳などで、「風邪」のひとつですから、同じように炎症に良いものを使います。

気を付けたいのは、春は体の内部でも「風」が発生しやすくなるということです。これは中医学で「内風」といって、めまい、頭痛、耳鳴り、ふらつきが出やすくなります。気温の変化が大きいと、血管の収縮と拡張が激しくなりやすいので血圧にも影響して、血管や心臓の病気も起こしやすい季節なので養生が大切です。

## 春の養生

ゆったり散歩をしてからだを伸びやかに、春の陽気を取り込みましょう。日の出も早くなりますからちょっと早起きをして活動的に動きましょう。ゆったりした服装で、髪の毛を風で梳かすような気持ちになりましょう。ストレスを感じたり息がつまる時は、柑橘系の香りの良いものやセロリなどの香味野菜を摂りましょう。酢の物、梅干し等の酸味もオススメです。気分も軽やかに、新しい季節を楽しみましょう。

