

彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 10 月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

二十四節気と七十二候

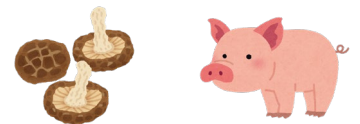
二十四節気とは、半月ごとの季節の変化を表す区切りの日で、10月8日頃の寒露(かんろ)とは、晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露のことを言います。夜が長く感じられ、澄んだ空気の秋らしい過ごしやすいい日が多くなってくるころです。また夜に空を見上げると美しく輝く月が見られます。10月23日頃の霜降(そうこう)とは、朝晩の冷え込みが本格的になり、山間では霜が降り始める時期です。また日が短くなったことを実感できる頃でもあります。露が霜へと変わり、暖房器具の整備をしたりコートを出したり冬支度を少しずつ始めるにも良い頃ですね。

二十四節気を5日おきに分けて気象の動きや動植物の変化を知らせる短文のことを七十二候(しちじゅうにこう)と言います。例えば、10月3日頃の水始涸(みずはじめてかる)とは、田んぼの水を抜き、稲穂を刈り入れる準備をするころ。農家の方は収穫に大忙しの時期です。また、田んぼの水だけでなく井戸の水が枯れ始める頃との説もあります。これから寒くなる季節がやって来ます。何をやるにも心地よい10月に趣味や好きなことを思う存分楽しみましょう。



健康コラム

10月は秋分を過ぎて秋が深まり、空気の乾燥が進むため、呼吸器系を司る「肺」が弱くなりやすい時期です。そのために、身体を潤す「陰」を補う食材を取りましょう。また、皮膚や粘膜の潤いも保っておくと、風邪などの「邪」の侵入を防ぐことができます。過ごしやすいい気候のため、食欲が出てつい食べ過ぎてしまうことも多いのではないのでしょうか。食べ過ぎによる胃もたれにも注意が必要です。そのためにも、胃腸をいたわる食材も取りましょう。豚肉は、「陰」を補い、乾燥から身体を守ります。特に潤す効果が高いのは皮や豚足です。「気」を補う作用があり、体力をつけたい時にもおすすめです。ビタミンB1を多く含むため疲労回復に効きます。また、脂肪が多い部分は食べ過ぎると「痰湿(余分な代謝物が停滞したもの)」が溜まり、肥満になりやすいので適度にとることを心がけましょう。干し椎茸は、「気」を補い、胃腸の機能を高める「健胃」作用があります。「肝」の働きも高めて、食物繊維の一種のβ-グルカンも含まれていて、免疫機能を高める作用が期待されます。また、干し椎茸にはエルゴステロールが含まれており、紫外線によってビタミンDに変化します。ビタミンDはカルシウムの吸収に欠かせない栄養素です。しっかりと日光に当ててから取りましょう。10月は過ごしやすいいですが、乾燥と昼夜の気温差に気を付けたい時期です。穏やかに体を温め、胃腸をいたわり、身体の水分を守ってあげましょう。



	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	吉田	関谷
午後	関谷	関谷	関谷	×	新庄	関谷

午前診察 9:00~12:00

午後診察 1:00~5:00(月曜午後3:00~5:00)

休診日: 木曜、日曜、祭日 頭痛外来: 関谷医師

ご連絡

当院の高齢者インフルエンザ予防接種は、まだ準備中です。後日、ホームページや公報でご案内させていただきますので、しばらくお待ち下さい。

Happy Halloween!