

大和の古刹を歩く

うきみどう 浮見堂 (近鉄奈良駅から徒歩約15~20分、バスで「大仏殿春日大社前」下車徒歩約8分)

奈良公園の浅茅ヶ原園地にある浮見堂を訪れました。浮見堂は鷺池に浮かぶ六角形のお堂で外から眺める景色も、橋から眺める景色も、お堂の中に入って眺める景色も、どこから見てもうっとりする程きれいです。鷺池には大きな鯉や鴨が泳ぎ、ゆったり時間が流れています。



新年の奈良公園はとても穏やかで平和です。



きれいな景色と静かな空間に感動です!



お堂の中は広く、360度の景色が見わたせられます。

新年度の挨拶を
おこなっています

明けましておめでとう!
今年も健やかに
いてね。

浮見堂
大正5年に建てられた六角形の
檜皮葺(ひわだぶき)のお屋根
が美しいです。

ライトアップの浮見堂
水辺に映る浮見堂
は幻想的です。



浅茅ヶ原園地の鹿たち
このエリアには鹿たちがたくさん
います。新年の挨拶を交わして
きました。



鷺池の鴨と鯉



どうすいもん
洞水門

浮見堂の橋のたもとにある洞水門
は、別名水琴窟とも呼ばれています。



水の奏でる音色は
優しいですね。

食事は丸高環(まるたかつき)
の上のせてあります。
この雰囲気、古都奈良らしい
ですね!



奈良の名物
奈良町にある「塔の茶屋」という
「茶がゆ」の老舗で「茶がゆ弁当」を
いただきました。



温かくすると血行がよくなる

冬の不調の原因は寒さによって体が冷える事。西洋医学では「冷え症」という病名はありませんが、東洋医学では冷えやすい体質のことを「冷え症」といい手足が冷える、腰が冷える、肩がこる、また冷えが強くなると関節痛、

神経痛などの痛みも強くなると考えます。東洋医学では、冬の養生に頭、背、脚の三處を心がけること、とあるように「冷えは万病のもと」どうぞこの冬は温かくして元気にお過ごしください。

笑うと健康がやってくる

「笑う門には福来る」という語は、「笑う」ことによって自然と幸せがやってくるという意味があります。「幸福論」を書いたフランスの哲学者・アランも「人は幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだ」と言っているように、お国が違っても考え方は同じですね。今では「笑う」は医学的にも健康に素晴らしい効果があることが確かめられています。新年からたくさん笑って、どんどん健康になりましょう。

笑いは痛みを和らげます

「笑う」と脳内にエンドルフィンという気分が良くなるホルモンが分泌されます。エンドルフィンには鎮痛作用があり、緊張した筋肉をほぐして痛みを緩和させる働きを持っています。また痛みだけではなくストレスの解消や、高血圧のリスクを少なくする効果もあります。痛みのあるリウマチ患者の実験によりますと、落語を聞いて大笑いをした後の血液を調べたところ、痛みの炎症の強さを示す値が明らかに下がり、その効果はしばらく続いていたそうです。

笑いは心身の緊張を緩めます

「笑う」は「体」だけではなく「心」にとっても良い効果があります。「笑う」と脳への血流が増して、自然と脳の働きが向上します。記憶力や判断力などがよくなって脳内ホルモン、幸せホルモンの分泌も活性化します。するとストレスが和らぎ脳もリラックスして、やる気やプラス思考を高めてくれます。大笑いをした後、気分がスッキリするのは「心」の健康にも効果がある証拠ですね。



笑いは免疫力を高めます

「笑う」とNK細胞が活性するので、体の免疫力がアップします。NK細胞とはナチュラルキラー細胞の略称でガン細胞や体内に侵入したウイルス、また細菌などを破壊する働きのある免疫細胞のことです。免疫力がアップすると糖尿病、アレルギー、リウマチ、心臓病、代謝アップなど様々な病気の予防、改善効果につながります。「笑う」事がなくても、手で口角を上げて、つくり笑顔をして同じように効果があるそうですよ。

寒い季節の養生

東洋医学では、冬の3か月は閉蔵^{へいぞう}といい万物が静かに沈み消極的になる時期です。冬眠する動物や植物も葉を落とし寒さを耐え忍ぶとき。人は夜になれば早く寝て、朝は日が昇ってから起き、長めに睡眠をしっかり取る。そして寒さから体を守り静かに過ごす時期だといわれています。



風邪の予防

風邪を寄せ付けないために予防対策をしましょう。予防の基本は手洗い、うがい（緑茶、板藍根などを使うと効果的）、十分な睡眠、バランスの良い栄養、特に免疫力を高めるビタミンCはたくさん摂りましょう。ビタミンCは柑橘類やブロッコリー、パプリカ、イチゴ、キウイなどに豊富に含まれています。ゾクゾクと悪寒がした時は、首、手首、足首の3首を温めましょう。3首の皮膚のすぐ下には動脈が流れているので、ここを温めることで全身が温められます。また「飲みやすい板藍根顆粒」で予防しましょう。



腎を養う

東洋医学では、冬は腎の働きを助ける季節と言われています。寒くなると皮膚がかたく収縮するので、皮膚から水分が排出されにくくなります。すると体内の不要な水分は腎と膀胱の働きに頼って尿として排出されるので、腎の負担が大きくなります。腎は生命のエネルギー源「精」を蓄える器官です。腎が元気に働いていると生命力も強くなり、体も若く老化による不快な症状も現れにくくなります。寒い時期には黒豆、黒ゴマ、キクラゲ、などの黒と山芋、納豆などのネバネバ食材と「はとむぎ」が腎を養います。



水分補給

人間の体の約60%は水分なので、冬でも水分補給は大切です。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは乾燥した状態で活発に活動し、反対に湿度が50%以上になると活動は急激に低下します。水分の補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぎ、侵入してしまったウイルスは痰や鼻水で体外へ出してくれます。また水分の摂取が少ないと血液粘度が上がり血管が詰まりやすく、脳卒中や心筋梗塞を起こす可能性も高まります。寒い時は、熱い「はとむぎ茶」にレモンと生姜を入れて水分補給をどうぞ。



体を温める

冬の養生は身体を温めて睡眠をたっぷりとることです。身体を温める冬の野菜と「はとむぎ団子」や「ゆではとむぎ」を一緒に入れて、グツグツ煮込む鍋料理にすると体の内から温まります。体が温まると血行が良くなり、代謝も上がり冷え症や低体温の改善につながります。鍋料理はたくさんの野菜が食べられ、ビタミン、ミネラルなど不足しがちな栄養素を補えるので風邪予防にもなります。しめの雑炊は野菜などから溶け出した栄養分が残さず摂れ、旨味もアップし「はとむぎ」の効果でお肌も潤います。