



19年に1度の
『朔旦冬至』

(さくたんとうじ)

年末年始休診のお知らせ

12月31日(水)～1月4日(日)

年末診療 12月30日(火)16時まで

年始診療 1月5日(月)から通常診療

温活第2段キャンペーン 12月30日まで!

じんわりホットケア

ハンドマッサージ&お灸

+

ホットアイマスク

+

ヘッドマッサージ

¥3,240

(初/再診料込)

¥2,700

(2回目以降、既存の患者様)

ほっとけない
冷え・疲れに
ホットケア

所要時間

30分



Staff Room

毎年恒例

今年を表す漢字一字と1年を振り返って…

★石岡俊祐

「変」現在の場所に院を構えて丸10年が経ちました。いつまでも「変わらないもの」と「変わらなくてはならないもの」を色々と実感した年でした。ご来院くださる患者さんの健康を第一に、来年も更なる飛躍の年となるよう頑張ります。

★向後ひとみ

「節」今年は自分にとって一つの節目の年でした。仁に入って10年が経ち、周りにいる人達の“ありがたさ”を感じた年でした。来年は、次の目標に向けて走り出したいと思います。

★塩原祐太

「瞬」毎年感じることはありませんが、今年もあっという間でした。過去の積み重ねが今であることを再認識し、来たる新たな1年を着実に駆け抜けたいと思います。

★内堀真樹

「新」今年は、仁鍼灸治療院に来て1年目の年。新しい出会いの日々から学ぶことばかりです。今日より明日、少しでも成長で

今年『朔旦冬至』(さくたんとうじ)と呼ばれる珍しい冬至の年にあたります!

★朔旦冬至とは?

冬至とは、1年の中で昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長い日です。冬至の日を境に、陽(ひ)が長くなっていくことから「太陽が復活する日」とされ、おめでたい日と考えられていました。そして、朔旦とは、1日(ついたち)のこと。また、新月のことを意味しています。月を基準としていた昔の暦(こよみ)では、“始まりの日”とされており、新月から満月に向かって満ちていくことから「月の復活の日」とされています。

そんな冬至と新月が重なる『朔旦冬至』とは「太陽の復活」と「月の復活」とが重なる貴重な日として、19年に1度しか訪れない特別な冬至の日なのです!

冬至の日に「ゆず湯に入る」「かぼちゃを食べる」という風習は良く知られていますが、その意味は?

★ゆず湯

昔から、ゆず湯に入れば「その一年は風邪をひかない」と言われています。江戸時代の銭湯での“客寄せ”が始まりとされており、その他にも、「湯治」と「冬至」、「ゆず」と「融通(ゆうずう)」をかけた語呂合わせから『冬至にゆず湯に入って融通良くいく』というげん担ぎの意味があり、厄除けの習慣としても行われてきました。

またゆずの効能として、果汁や果皮に含まれる豊富な栄養素(ビタミンCやクエン酸)が、お肌の保水性を高めて、乾燥肌の予防にもなり、血行を促進する働きもあることから、冷え症の予防にも効果があります。さらに、ゆずにはゆず独特の爽やかな香りがあり、揮発性のためお湯に入れることにより、香りがより高まり、リラクゼーション効果もあります。

★かぼちゃ

本来は夏場に収穫されるかぼちゃですが、冬至に食べるようになったのは、緑黄色野菜が少ない冬の時期に、長期保存ができ、ビタミンやカロチンなどの栄養素が豊富なぼちやを食べることで、風邪を予防してきた、古くからの暮らしの知恵からきています。

また「運」をあげるために「ん」のつく食べ物を食べる風習から、漢字で「南瓜(なんきん)と呼ぶかぼちやを(「ん」がふたつもつく)食べるようになったとも言われています。

冬至は「一陽来復」(いちようらいふく)の日

一陽来復とは、陰から陽へ段々と運気が開けていくという意味があり、これから幸運に向かう日とされてきました。寒さが増すこの時期、今年は少し特別な『朔旦冬至』の日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯でゆっくり身体を温め、幸運を願いながら、過ごしてみたいかがでしょうか。



～編集後記～

学生時代、お風呂屋さんでアルバイトをしていました。漢方湯やワイン湯、花びらを浮かべた変わり湯など色々ありましたが、一番好きなのはやはり「ゆず湯」でした。

