歳時記のある暮らし

二〇一六年《四月》

金氏高麗人参株式会社
おもてなし係　久郷　直子

春陽のころとなりました。

皆様、おすこやかにお過ごしでしょうか。

いつも『神秘の健康力』をご愛用くださり、誠にありがとうございます。

二十四節季では、春分から清明へ。芽吹いた草木が成長し、ようやく品種の見分けがつく時分。若葉が萌え、花が咲き、鳥が舞う、全ての生命が清らかに輝く季節の到来です。

清水へ　祇園をよぎる　桜月夜　今宵逢ふ人　みなうつくしき

春の夜、祇園から清水へ。桜色にかすむ月光の下を歩いていると、行きかう人々までも皆、美しくみえる…。端的に桜花の美しさをあらわしています。

この季節、気分を明るくはなやかにしてくれる言葉がたくさんあります。春風、春の海、春の川、春の夜にかすんでみえる月をあらわす「おぼろ月」、花が咲き草木の緑とともにそまる春の山を「山笑う」、春になって水温が上がる様子を「水ぬるむ」など、どれも素敵な表現ですね。

陽気に心弾むころですが、わけもなく身体がだるいと感じることがあります。それは、眠っていた冬の身体が目覚め、活発に活動しはじめたサインでもあるようです。動物たちが冬眠から覚めて動き出すように、私たちも汗をかきやすくなり、気分が浮き立つようになります。身体が冬型から春型になるとき、忙しくなるのが肝臓だといわれます。

漢方の世界では、春は「肝」の健康に注意することが大切だといわれます。「肝」は、西洋医学でいう肝臓よりも広い概念をもち、自律神経をコントロールし、内臓の働きを正常に保ったり精神を安定させたりする役割をもつそうです。自律神経と関わりが深い「肝」は、春の草木のように「のびのびとしている状態」を好むことが特徴。そのため、ストレスがたまると「肝」の機能が低下し、消化器系の不調やだるさなどがあらわれるそうです。

（裏に続きます）

「肝」をすこやかに保つ生活をしましょう。肝細胞を修復するためには、タンパク質やビタミン類をしっかり摂ることが効果的といわれます。また、ストレスは肝臓の活性酸素を増やし肝臓の毛細血管にダメージを与えます。ポリフェノールなどの抗酸化成分を含む食品を積極的に摂って体内の抗酸化力を高めましょう。休養してストレスを解消すること、お風呂につかって肝臓を温めること、散歩などの軽い運動で血流を良くすることなども効果的だといわれます。

春宵一刻値千金　（しゅんしょういっこく　あたいせんきん）

花有清香月有陰　（はなにせいこうあり　つきにかげあり）

北宋時代の蘇軾（そしょく）の「春夜」より

蘇軾（1037～1101年）は蘇東坡（そとうば）とも呼ばれ、北宋時代の政治家で、詩文や書、絵画にもすぐれた文人。花は清らかな香りを放ち、月がおぼろな春の夜のひとときは趣が深く、千金にもかえがたいと、春の喜びをあらわしました。蘇東坡といえば中華料理でブタのバラ肉を蒸したあの東坡肉（トンポーロー）の考案者。その名を今に残しています。きっと、人生を楽しむ達人だったのでしょう。長寿が叶う時代、蘇軾のように人生を楽しむ術を身につけたいものですね。

「96歳の大学生」という本を出版した浮世絵師・歌川派6代名家元、歌川豊国さん。認知症の妻を介護しながら96歳で大学合格。法学部法律学科でキャンパスライフを楽しみ大学院進学まで目指していました。残念ながら入学翌年、急性心疾患により亡くなられましたが、健康長寿をとことん楽しまれたことでしょう。「目標をもつことは、何歳であっても遅くはありません。私自身、96歳という年齢で実践しているのですから、70、80はまだまだ青春といえるのではないでしょうか」。

さまざまな健康法がありますが、豊国さんの場合、情熱と行動力こそが健康の源だったと考えられます。老いても若年世代から何かを学ぼうとする心の柔軟さも、現役人生をまっとうするうえで大切な要因であったかもしれません。私たちも学べることがありますね。

花が咲いて暖かくなってきても、突然冷えこむ「花冷え」にはお気をつけください。

皆様のご健康をお祈りいたします。