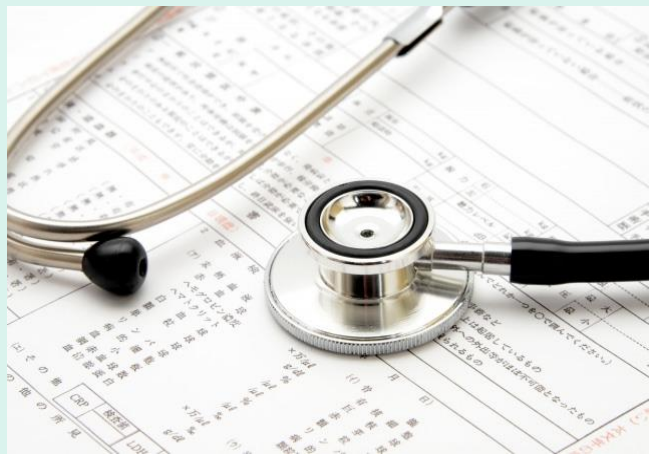


### 未病と養生

東洋医学の数千年に及ぶ「ツボ療法」は、肩こり・腰痛・ストレスなど、日常の不快な症状「未病」の改善と健康増進「養生」に役立ちます。



#### 【未病「不快な症状」】

日本には、古くから「厄年」という節目年齢があります。

厄災が多く降りかかるとされる年齢とされ、体の変化と未病(体調不良)のサインに気をつける年齢です。

女性：前厄 18歳 32歳 36歳 60歳  
本厄 19歳 33歳 37歳 61歳  
後厄 20歳 34歳 38歳 62歳

男性：前厄 24歳 41歳 60歳  
本厄 25歳 42歳 61歳  
後厄 26歳 43歳 62歳

特に、女性の33歳、男性の42歳は「大厄」と呼ばれています。

東洋医学の概念に「未病」という言葉があります。

未病とは、病気が発病していない、軽い症状(未病＝体調不良)のあることです。

軽い症状(未病＝体調不良)のうちに、病気を予防する東洋医学の考え方です。

黄帝内経(中国最古の医学書)に「聖人は既病を治すのではなく、未病を治す」とあります。

あくまでも、厄年(節目年齢)を目安にして、自分の体と向き合い、未病(体調不良)のサインを見きわめることが重要です。

体の不調や病気はその場限りではなく、加齢とともに続いて行きます。そこで、大切なのが「養生」です。

厄払いと厄除け：元日から厄年が始まるので、初詣と一緒に厄払い・厄除けをする。厄災を除くための祈禱は、神社では厄払い、お寺では厄除けと呼ぶ。

#### 【養生「健康増進」】

養生の目的は、運動・栄養・休息に過不足なく生活すること。

- 1.養生の四要：内欲を少なくする。外因から身を守る。体を適度に動かす。睡眠に注意する。
- 2.心を守る術：心を静かに落ち着かせる、怒りを抑え欲を少なくする、常に楽しみ悩まない。
- 3.食の養生：食とは養生の基本であり、薬は止むを得ないときにだけ用いる。
- 4.気を養う道：1.人の気(精神)は、生の源であり命の主である。養生をよくする人は、元気であり、静で元気を保ち、動で元気をめぐらす。保ちめぐらせば気は失わない。

養生とは、健康・健康法のことです。健康という言葉が初めて使われたのは江戸後期、明治に福沢諭吉が「学問のすすめ」で、健康という言葉を使用し普及しました。

それまで健康は、養生、健やか、壮健などが一般的な表現。

養生といえば、江戸時代の儒学者「貝原益軒の養生訓」が有名です。養生訓は健康のために、体と心の養生を一般向けに解説した健康法の指南書です。

養生訓は、当時の家庭の医学書的な書物で、現代でも大変参考になる文献です。

#### はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL:082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>