



## 春の養生と薬膳のご紹介

春の養生の原則は「養陽防風」(ようようぼうふう)にあるとされています。中国医学では、人体の生理機能と四季の気候変化は密接に関係していると考えています。春は日照時間が伸び、木々が芽吹き、陽気が盛んになります。人体の陽気は自然の気に応じて外に向かって発散する傾向があります。したがって体内の陽気の保持に努めなければなりません。「養陽」のポイントは早起きをすること。特に朝の散歩や緑の多い場所の散歩はフレッシュな朝の陽気を取り込むのが効果的です。春はよく風が吹きます。これが人体に悪影響を与える『風邪(ふうじゃ)』という春に最も多い病気の原因となります。

『風邪』が体内に入り込まないように予防することが春の重要課題といえます。「防風」のポイントは寒暖の激しい変化に注意し、少しずつ体を慣らしながら、着るものを減らし、下半身や背筋を冷やさないよう保温を心掛けましょう。

また中医学における春は五行で「木」に属し、臓腑では「肝」との関係が深いです。春の食養生のポイントは肝機能を高め、潤し、「気、血」の巡りを活性化させることです。「辛味+苦味」を基本に、「甘味+少量の酸味」を組合わせて取入れることが大切です。

**【春にとる良い食材】** 牡蠣、ハマグリ、ホタテ、イカなどタウリンが豊富な貝類、菜の花、山菜類、春菊、空心菜、きぬさや、セロリなど旬の緑の野菜、柑橘類、苺、牛乳、クコの実、黒ゴマ、ネギ、ショウガ

薬膳アドバイザー福島鳳林



### ほっとサロン3月のお知らせ

#### 絵手紙 ※通信講座

- ・テーマ:「野菜・果物」
- ・担当者: 和川法子さん
- ・資料代: 600円



#### パステル画 ※六角橋ケアプラザ

- ・テーマ:「メッセージカード」
- ・日程: 3月16日(水) 13時~15時
- ・担当者: 太田慶子さん 資料代: 600円



#### 押し花 ※教行室

- ・テーマ:「レシピ立て」
- ・日程: 3月29日(火) 13時~15時
- ・担当者: 西村久美江さん 資料代: 700円



### 神奈川区社協助成金事業のお知らせ



「電話相談事業」決定!

令和3年4月~令和4年3月

ひとりで悩まずまず相談・お気軽に!

#### ・・・事業内容・・・

精神的サポート、困り事・悩み相談  
安否確認、健康維持、孤立予防  
感染予防に関する情報提供

コロナ禍においても地域の中で孤立することなく住み慣れた地域の中で、安心して暮らしていけるサポートをしていきます。

■電話: 045-439-5258(予約)



### 本仏殿階段下にて臨時対応

3月予定日・1日(火)・12日(土)・21日(月)

4月予定日・1日(金)・8日(金)・18日(月)

- 月刊「ほっとライン」手渡し
- 介護相談予約の受付
- 健康&福祉関連の情報提供
- ほっとサロン申し込み
- 年会費の支払い
- しあわせの箱募金

