



1年を陰陽で考えると、春と夏が陽で、秋と冬が陰になります。今年2月4日が立春で、その1日前が節分です。

立春は春の誕生日のようなもので、桜が咲く春のイメージはなく、まだまだ寒いのです。そのような寒い中でも、陰から陽に季節は移り変わっています。動物たちが冬眠から目覚めて活動したり草木も成長する春は、人間の心身も活動的になります。

新しいことをしたくなったり、動きたくなったり気持ちは活動的になりますが、寒さで体は思うように動きません。またまた体は冬仕様なので、動きが鈍かったり眼



イラスト：小川 良

食材や運動で陰から陽へ

かったり、体を休める傾向にあります。

自律神経が乱れたり気持ちは動きたいけど体が動かないのが、陰から陽に季節が移るころの特徴です。思うように動かないことからストレスもたまり、イライラしたり焦りやすくなったりします。

このころに吹く春一番の影響で、気持ちも頭もフラフラしやすくなります。春の邪気の風邪(ふうじゃ)はフワフワ動く性格なので、浮遊感や体が揺れるほどのめまいを起こすことも。

目とも関係があるので、目の疲れやかすみなどが起きたり、悲しくもないのに涙が出たりします。そのようなときには、シソ、セロリ、春菊、菜の花などの香りの良い食べ物がおすすめです。

深呼吸をして、ウォーキングやストレッチなどあまり動きの激しくない運動で心身を春仕様にしていきましょう。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。

漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサペラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。