



たけおクリニック通信

院長 竹尾浩紀からご挨拶



「9月病？」

今年の夏はいろいろと大変な夏ではなかったのでしょうか？

節電のためにクーラーがつけ辛く体がだるくなった方や、震災後でもあり、家族・親族の大切さが再度認識され、多くの方にとって例年とは違う夏になったのではないのでしょうか。

さて、今回は5月病ならぬ9月病のお話です。ヨーロッパではバカンスが長いこともあり、夏休み明けにおこると言われているものです。最近では、日本でも見られるようになってきました。夏休みが長いわけでもないのですが、世知がない世の中と、急激な気温の変化に体がついていけず、さらに休み後の切り替えがうまくいかず、だるさや疲れを感じる方がいらっしやるようです。

このような場合には、多くは自律神経の問題ですので「ゆるめのお風呂にゆっくり入る」などリラックスを心がけるとよいそうです。ただし、暑さに負けて疲れきっている場合には「補中益気湯」のような漢方がお勧めです。

このごろ、涼しい日もありますが、まだまだ残暑は厳しいようですので、体調など崩さないようご注意ください。(院長)

たけおクリニック今月のイベント紹介

- 無料健康教室「漢方と病気について」
9日(金)14:00～「漢方と更年期」
13日(火)14:00～「漢方と肥満・ダイエット」
15日(木)14:00～「漢方と疲れ・不眠」
21日(水)14:00～「漢方と冷え症」

- 第2回 茶話会
21日(水)13:30～

いずれも予約不要です。お気軽にお越し下さい！

9月お楽しみプレゼント ☆卓上カレンダー☆

ちょっと早いですが、いかがですか！

秋分の日

今年は9月23日です。

(来年は9月22日、1896年以来116年ぶり)

秋分の日(春分の日と同様)は、昼と夜の長さが等しくなる日です。

秋分の日は、「先祖を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として、1948年に法律で制定されました。秋分の日を中心とした一週間を「秋彼岸」といい、各家々では墓参りに行ったり、先祖を供養する「法会」が行われたりします。

小学生の理科の時間を思い出してみると、秋分・春分の日、太陽は真東から昇って真西に沈み、赤道上では正午に真上・天頂を太陽が通過する、と習いました。また、北極点・南極点では、太陽はちょうど地平線を重なるように動き、昇ることも沈むこともない一日です。

一年の中で、ちょっと特別な日ですね。

ありがとう



最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発行を頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。
第4号もお楽しみに！！

2011年9月発行 第3号

たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀

〒154-0004

東京都世田谷区太子堂 4-22-7

森住ビル 3F

TEL : 03-5433-3255

FAX : 03-5433-3256

HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

