

### 窯木割り

2年前(左)と最近(右)の写真になります。初めの頃は力いっぱいにやっていたのですが、今はだいぶ力を抜いて木槌を振り下ろすことができるようになりました。クサビの使い方や位置も少しずつ理解できるようになりました。2年前に比べるとずいぶん早く割れるようになったと思います。右の写真は輪之内町のOさんに提供して頂きました。

写真を見ると分かりますが、姿勢もずいぶん変わりました。着ているTシャツも同じものですが、くたびれてきました。時間の経過を感じます。



### 時地区オールスター運動会

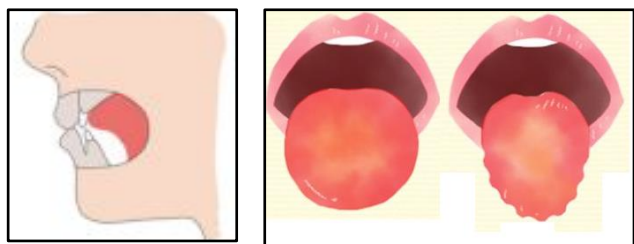


時地区オールスター運動会開会式

10月20日(日)の秋の土用の始まりの日に時地区オールスター運動会が行われ、晴天の下、運動場にも笑顔が咲きました。私も大好きなイベントの一つです。去年に引き続き旧時小の運動場も利用出来て有難く思います。

知っている人や見たことある人が出場していると、頑張っていて思いながら見ていました。僕は外から来たので、知っている人はまだまだ少ないですが、昔からいる人は知り合いも多いはずなので、時のオールスターが集まっていると感じていることだと思います。そのことをとても羨ましく感じています。来年は体推の係にあたるので、準備がどれだけ大変か今から覚悟しています(笑)。

### 鍼灸師としての雑感 ~舌のあれこれ~



正しい舌の位置 (左)・水分過多の舌 (右)

正しい舌の位置はどこになるでしょう？ 東洋医学では上の前歯の後ろになります。肛門と性器の間にあるツボ「会陰(えいん)」から正面の正中線を上る陰の経絡が任脈(にんみやく)で背面の正中線を上る陽の経絡が督脈(とくみやく)になります。その交わるところが上歯の後ろの付根と舌先になります。なので、そこを舌で繋ぐと気が流れやすいということらしいです。

東洋医学の診断の一つに舌診があります。舌の色や形、苔の状態、脈(舌下静脈)の色などを診ることで体がどのような状態か診察します。1日2ℓ飲むと良いと言われていますが、舌が腫れぼったいと水分の摂りすぎになります。それプラス舌の横に歯の跡があると、水分代謝が悪いということになるそうです。