

えんがわ

第27号

2009年6月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel.046-852-1182

花からの教え

この時期、わが家の玄関先のコンクリート路面に、肉厚のすつきりした2〜2.5センチ位の白い五弁の花が花卉を上に向けてぱらぱらと散らばります。ここに花の咲く樹があることなど思ってもいませんでしたので、見上げてみると、そこには新緑も鮮やかです。すべした木肌の樹が目立たなく花をつけていました。それまで気にもとめていませんでしたが、その風情に心を動かされたのは数年前のことです。落下したひっそりと美しい花卉に、そこに咲く花の樹の存在に改めて気付く。こういう人の生き方のかっこよさを重

ね合わせてしまったのです。この樹は「沙羅の木」、「シヤラ」、「夏つばき」とも呼ばれる落葉樹。

「祇園精舎の鐘の聲 諸行無常の響きあり 沙羅双樹の花の色 盛者必衰の理をあらわす・・・」(平家物語)とあります。朝早く咲いた純白の花が夕方には散ってしまう。これが「盛者必衰」にたとえられたゆえんでしょうか。この花の風情を森鷗外も詩に詠んでいます。

「褐色の根府川石に 白き花はたと落ちたり ありとしも青葉がくれに 見えざりしさらの木の花」。

衣笠病院 院長

鈴木 博



えんがわ在電

香りのお話

「ふう〜。今日も1日疲れたな〜。」そんな夜、みなさんはどの様に1日の疲れを解消しますか？ 私はお風呂にラベンダーの入浴剤(精油+バスオイル)を入れてゆつくりと深呼吸をします。香りが浴室中に広がるとても気分がリラクセスするのです。実は香りというのは脳の中の感情を司る部分に直接働きかけることが知られています。つまり、心地よい香りを嗅げば、頭で考えるより先にいい気分になったり、リラクセスしたりするのです。先に精油、という言葉が出てきました。これは植物の香り成分がつまった液体のことで、この香りのパワーが心身に

多くの影響を及ぼします。まず香り初心者の方にお勧めするのはラベンダーです。これはリラクセス効果がとても高いことで知られています。疲れてだるい、眠れない夜にこの精油を1滴ティッシュに垂らして枕元に置いてみましょう。また、お湯をはった洗面器に精油1滴+乳化剤(塩やハチミツなど)を入れよく混ぜ、手を10分程ひたすと、いうのもほっと出来るかと思えます。様々なリラクセス方法がありますが、是非その1つに香りを加えてみて下さい。そして、毎日を元気に過ごしましょう！

衣笠病院

健康管理センター 保健師

ITEC 認定

アロマセラピスト

二宮美智子

