



人の身体っておもしろい。  
お灸 + ヨガのセルフケアで元気になって

## 施術所「るりあん」 田中 円さん (42歳)



仕組みについて考えるのが好きだった円さんは、卒業後千葉に戻り、鍼灸整骨院に勤めながら鍼灸師の資格を取得。インドに渡ってヨガを体験した後、信州に移り住んだ。佐久病院の東洋医学研究所に6年勤務。この期間、円さんの念願が一つ叶った。週に3日、北相木村の鍼灸所に派遣されたのだ。人口の3分の1以上が65歳以上という農村の人々のからだに触れながら様々なことを教わり、時に

「本で見た知識をいろいろ試しても赤ちゃんが泣き止まず、パニックになっていた私に母が一言『暑いんじゃない?』って言ったんです。服を一枚脱がせたらすぐに泣き止みました。からだも不調のときは痛みや辛さばかりに目が行って根本原因に気付けないことがあります。セルフケアの大切さはわかっていてもできない状態にある方もいます。西洋医学の治療からこぼれてし

まう症状の方もいます。そんな皆さんに寄り添って不調がどこから来ているかを一緒に探っていく、そんな場を作りたいです」。

そこで考察したのが、お灸とヨガを用いたセルフケアの講座。教えてくれるのは私たちが「るりあん」と「サロンドヴェール」(八満)にて開催する予定です。  
(取材・文 村松マヤ)

仕組みについて考えるのが好きだった円さんは、卒業後千葉に戻り、鍼灸整骨院に勤めながら鍼灸師の資格を取得。インドに渡ってヨガを体験した後、信州に移り住んだ。佐久病院の東洋医学研究所に6年勤務。この期間、円さんの念願が一つ叶った。週に3日、北相木村の鍼灸所に派遣されたのだ。人口の3分の1以上が65歳以上という農村の人々のからだに触れながら様々なことを教わり、時に

「本で見た知識をいろいろ試しても赤ちゃんが泣き止まず、パニックになっていた私に母が一言『暑いんじゃない?』って言ったんです。服を一枚脱がせたらすぐに泣き止みました。からだも不調のときは痛みや辛さばかりに目が行って根本原因に気付けないことがあります。セルフケアの大切さはわかっていてもできない状態にある方もいます。西洋医学の治療からこぼれてし



ツボを刺激してからヨガをする。

標高千メートル弱、塩野の別荘地にある「るりあん」。施設名の由来になったオオルリやカモシカが遊びに来る。市街地から車で10分程で豊かな森にたどり着けるのは、小諸の魅力の一つだろう。

田中円さんが、自宅近くの別荘を借り、本格的に施術所を開いて一年ほどになる。出身は千葉県。山が好きで、山里にあこがれて信大の農学部に進み、土地利用の調査などをした。その時、山里の人のために役立つ技術を身につけたいと思った。もともと体の



小諸駅近くの「りふれ健康館」で行なわれた講座の様子。今後の予定は、インスタグラムでご確認ください。



☎ 070-8510-3141 (8:30~18:00)  
または、madokana8@gmail.com

※施術中等出られない場合あり。留守電・メールで24時間返事がない場合は再度連絡を。



キャッチコピーは、「鳥のさえずる森でからだの声に耳を傾けてみませんか?」

ゆらさんの四季の薬膳  
冬とジビエ料理



身近になってきたジビエ料理。ジビエとは鹿、猪、熊、キジなど狩猟で捕獲された鳥獣肉のことです。よく目にするのが鹿と猪ですが、一体どんな効能があるのでしょうか。鹿は中国では、生薬として

古くから病気の治療や健康維持のために使用されてきました。鹿茸という名前ご存知ですか。雄鹿の幼角のことで、内臓や四肢を温めるときに使います。最も陽性の強い生薬で、このことからわかるように、鹿肉も陽性、つまり冷えたからだを温めるのに適しています。加えて高たんぱく、低脂肪、必須アミノ酸やビタミン、ミネラルを多く含み、貧血予防、抗血圧、抗動脈硬化も期待できます。

一方猪は、牛肉や豚肉とくらべ鉄分が多いのが特徴。五臓すべてを養い、糖尿病や皮膚の乾燥、関節炎などに効果があるとされています。コラーゲン、ヘム鉄を多く含んでいるためです。

ジビエ料理の鹿肉は、冬に最も効果を発揮、です。  
(国際中医薬膳師 小清水由良)