

メディカルスパだより

子午流注 ～効率良く身体を整える～

鍼灸師 佐藤浩子

中医学では、体内の臓腑はそれぞれ特定の時刻に活動が最も活発になると考えられています。これは、子午流注という考え方で、それぞれの臓腑に最も影響を与える時刻と関連していると考えられています。

バランスを整えます。この時刻には、体が修復・再生されるとされています。また、感情的にも安定していることが多いと考えられています。

あり、体内の栄養の吸収・分解・蓄積が重要になります。この時刻には、食べたものを効率的に吸収することができるとされています。

『子午』とは、時刻の意味で、1日24時間を12等分し、十二支に対応させていて、『流注』は人体の十二臓腑の気血運行の流れを意味し、子午流注は1日24時間の臓腑気血の運行リズムを現したものです。

肺臓の活動が最も活発になる時刻であり、呼吸や体内の気の循環が重要視されます。この時刻には、新陳代謝が盛んに行われ、体内の老廃物が排出されると考えられています。

心臓の気血運行が活発になる時刻です。心は、そのポンプ力で血を全身に送り、精神を安定させる働きを持っています。12時は陽の頂点で陰への転換点なので、激しい運動は避け

具体的な時間帯については、以下のとおりです。

4. 卯時 (5:00 a.m. - 7:00 a.m.)

大腸の気血運行が活発になる時刻であり、体内の消化・排泄機能が重要になります。この時刻には、体内の栄養を吸収し、体力をつけることができると思われています。

後からの活力のもとになります。

5. 辰時 (7:00 a.m. - 9:00 a.m.)

胃臓の活動が最も活発になる時刻であり、体内のエネルギーの補充や栄養吸収が重要視されます。この時刻には、朝食を摂ることで体力をつけ、一日をスタートさせることが推奨されています。

以上のように、子午流注と時間帯が臓腑の気血運行にどのように関連しているかを示したものです。それぞれの時刻に適した行動や食事を意識することで、事半功倍(努力は半分で、効果は倍になるという意)に体内のバランスを整え、健康維持に役立てることができると思われています。

2. 丑時 (1:00 a.m. - 3:00 a.m.)

肝臓の気血運行が活発になる時刻であり、肝臓に栄養を供給し、体内の

脾胃の活動が最も活発になる時刻であり、体内のエネルギーの補充や栄養吸収が重要視されます。この時刻には、朝食を摂ることで体力をつけ、一日をスタートさせることが推奨されています。

文字数の関係でここまでしかご紹介できませんが、興味を持っていただいた方は、調べてみて下さい！

6. 巳時 (9:00 a.m. - 11:00 a.m.)

脾臓の気血運行が活発になる時刻で

メディカルスパ鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) *予約制
休日 水曜・日曜・祝日
メニュー KENS Café
鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
心理カウンセリング 医療リンパドレナージ
アロマセラピー カイロプラクティク
HP https://www.medi-spa.jp/kamakura/

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F
医療モール内
TEL 鍼灸院: 045-263-6848
カウンセリング: 0467-33-0121 (予約専用ダイヤル)
営業時間 *予約制
[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)
[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)
休日 祝日
施術メニュー 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
心理カウンセリング
HP https://www.medi-spa.jp/minatomirai/

メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 ベイビュー横浜2F
TEL 045-567-6848
営業時間 *予約制
[月~金] 11:00~19:30 (最終受付)
[土・日・祝] 10:00~18:00 (最終受付)
休日 不定休
施術メニュー 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
医療リンパドレナージ
HP https://www.medi-spa.jp/momijizaka/