

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



新年あけましておめでとうございます！  
午年は活力・行動力・前進・成功などを  
意味する縁起の良い年！！

旧年中は格別のご厚情を賜り厚くお礼を申し上げます。  
本年もご愛顧賜りますよう、どうぞ、よろしく願いいたします。  
2026年は60年ぶりの「丙午（ひのえうま）」です。  
昔は迷信で「丙午に生まれた女性は気性が激しい」と  
言われ、産み控えが起きるほどでしたが、今の時代は  
強い女性の方が頼りになって良いように思います。

明るく、情熱的な丙（ひのえ）と、活発で行動力がある自由奔放な午（うま）が  
合わさった2026年は、エネルギッシュな年になりそうです。新しい年が皆様にと  
って、生命力あふれ、繁栄の年になりますようお祈り申し上げます。

## 心が若返ると、体も若返る！！

心を若い頃に戻すと身体も変化すると言ったら驚かれるでしょうか？  
2026年最初の記事は、心の若返りで体を若返らせる究極のアンチ  
エイジングをご紹介します。

時を遡ること1979年。ハーバード大学の心理学者エレン・ランガー  
教授は、意識や思考が身体の生理的機能に与える影響を探る研究  
を行いました。実験は、当時70代から80代の高齢男性達を対象に  
20年前の環境（家具、服装、雑誌、テレビ番組など）を完全に再現  
した場所で、一週間、生活するものでした。彼らには、単に過去を  
懐かしむだけでなく、まるで20年前の自分であるかのように振る舞い  
当時の出来事について現在形で話すことが求められました。その  
結果、わずか一週間で、彼らは単に若返ったと感じるだけでなく、  
実際に老化の逆転を示す生物学的な効果が見られたのです。具体的  
には、聴力、視力、記憶力、器用さ、食欲などが改善し、全体的な  
健康状態も向上したと報告されています。

この研究は、「カウンタークロックワイズスタディ」と呼ばれ、意識の  
持ち方や環境が、私たちの身体的な状態に大きな影響を与えることを  
示しています。今年は、年齢に対する固定観念を外し、心を若くして、  
体も若くしてみませんか？



今月の  
雑学  
It's a Trivial!

## 款冬華

（ふきのはなさく）

暦の七十二候で大寒の初候。厳しい  
寒さの中、春の訪れを告げる露の臺  
が、雪の中から、そっと蕾を出す頃  
です。この寒さを乗り越えれば、  
春は間近です。

2026年は1月20日～24日

露の臺  
みどり何枚  
着てゐるか  
山田弘子

