

## ステップアップ研修講座IX 第2回および第3回終了報告

令和2年度学術部講習会、ステップアップ研修講座IXが9月11日（金）および10月16日（金）に、講師 菅沼栄先生により行われました。

### 2回目9月11日（金）「四診——舌診」

先ず中医診断学全般の四診について、そのなかの望診ではその人の動作や目の輝き、顔や皮膚・唇の色や状態、髪の毛などを診るということです。そして望診のなかの舌診についてカラーライドを見ながら詳しい解説がありました。舌の形、色、苔などから証を導き出すこと、またそれぞれの証に応じた方剤について学びました。自分の舌を診た時、どの証に該当するのか、その判断は実のところとても難しいと感じました。



### 3回目10月16日（金）「アンチエイジング——皮膚の若さを保つ」

皮膚は五臓それぞれと関係すること、加齢による皮膚のトラブル（シミ、しわ、たるみ、痒み、白髪）には主に3つ原因が考えられること、そしてそれぞれの治療原則、対応する方剤、食材について学びました。日々の生活に効果の期待される食材を積極的に摂り入れたいと思います。



#### 「講習会を終えて」

今年度のステップアップ研修講座（6月、9月、10月）はコロナウイルス禍の中、実施するかどうか悩みましたが、感染予防対策を充分にとり、会場の本草薬膳学院にもご理解いただき、無事終了することができました。修了書を22名の方にお渡ししました。例年行っている終了後の親睦茶話会は、残念ながら中止しました。

コロナ禍で参加を見合わされた会員も多かったのではないのでしょうか。安心して活動に参加できる日が来ることを願わずにはおれません。

#### 「これからの予定」

令和3年1月又は2月に辰巳洋先生の講演「演題未定」を予定しています。

3月には吉開有紀先生の「中国語の薬膳レシピを読みましょう」を予定しています。

詳細は後日HP、案内チラシでお知らせします。ご参加をお待ちしています。