

セルフケアのすすめ その四

三月は弥生と言い、「春」の感じがします。この冬は暖冬とはいえ、まだまだ肌寒いですよね。

皆様お身体の調子はいかがでしょう？早い方では二月早々に、「花粉症」の症状に悩まされる方も多いですね。

気象協会の予想では、関東甲信地方では、今年のスギ、ヒノキ花粉とも、飛散開始時期は例年並み、飛散量は例年より少ないと出ていますが、油断は禁物。

まずは、マスクや花粉をガードする眼鏡などを着用して、花粉を浴びないことが大事です。

外出から帰宅したら玄関に入る前に、髪や服に付いた花粉をパンパンと払ってから入室しましょう。これだけでも随分と違いますよ！

さて、春には花粉症の他にも、いろいろな症状が！

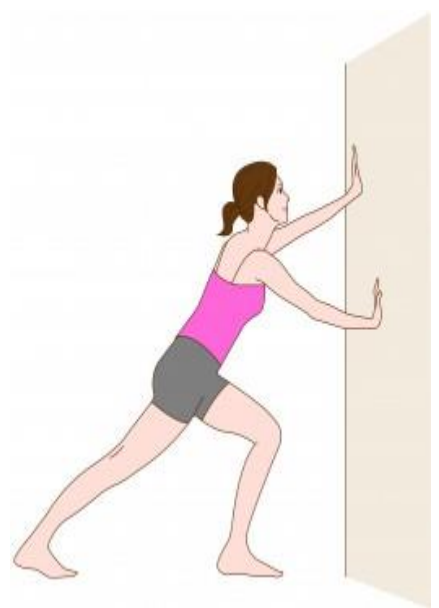
- ・目がかすむ、疲れやすくなる
- ・爪に縦筋が出来たり、指先がカサつく
- ・行動を起こそうとしてもうまくいかず、イライラが強まったり、逆に鬱々として気分が落ち込んだりする
- ・筋力が落ちたり、けがをしやすくなる
- ・などの症状が出やすくなります。

これらを防ぐには、
★散歩やストレッチをして、気のめぐりをよくする

★酸味の物を食べる（梅干しや酢の物など）
★寝る時はのびのびと寝られる、ゆったりしたパジャマで寝る

★起床時は深呼吸をして、陽気を体内に取り込む！
などのセルフケアをしましょう。

超簡単！ふくらはぎストレッチ



- ① 右足を大きく後ろに引く
- ② 壁に両手を付けるか、椅子の背もたれをつかむ
- ③ 左膝を前にゆっくりスライドする
- ④ ふくらはぎを中心に右足全体の伸びを感じたら二〇秒キープ
- ⑤ 左足も同様に行う

※ポイントⅡストレッチする方のかかとはしっかりと床に付け、浮かさない。

アキレス腱を伸ばすストレッチですが、ふくらはぎには、「膀胱経」と言う経絡（経絡とは平たく言うと、エネルギーの流れる通路のようなもの）が通っています。体の上部で作られた熱を、膀胱経で下すことで生命エネルギーである、気が湧いてきますので、ふくらはぎストレッチは実は、メンタルを強くする効果もあるのです。朝、起きたら行って一日を健やかに！

我が家にある珍しいもの

我が家には、百一年前（大正八年）に作られた木製の金庫があります。祖父が大分県の家具職人に依頼して作ってもらった品で、大きさは幅四十一cm、高さ六十八cm、

奥行き三十八cm程です。

金庫内部は二層構造になっていて、釘やビスは一本も使われていません。調べたところ「木組み」専門的には「胴付き」と言う手法で作られているようです。百一年経った今でも状態は良く、どっしりと構えています。さすがに今は金庫としては使用していませんが、茶器などを入れて大事にしています。



(ミニコミ S/N)

短歌への誘い よもぎの歌

春が来ました。野草も顔を出します。今回は「よもぎ」の歌、そして日本人にはなじみ深い「松の歌」をご紹介します。

かくとだに

えやはいぶきの さしも草

さしも知らじな 燃ゆる思ひを

藤原実方

こんなにも熱くこんなにも深く思っていると、それだけでもせめて伝えたいのに。伊吹山のよもぎさながら、ジリジリと焦げ

てこがれて、風の息吹に赤く瞬きながら、

肌^{もくも}に食い込む艾の火が、血を焼き肉を焼き骨を焼くように。さしもさしもこんなままで私の恋が燃え広がっていくようとは、あな

たはよもやご存知あるまい。円融院、花山院の寵愛を受け、宮中では華やかな存在だった。しかしきざな所があり、皆で花見に行つた折、雨が降ってきたら、花の下で雨宿りをし、濡れながら歌を詠んだという。藤原行生に「歌はともかくやつたことがバカバカしい」と批評され、喧嘩をし、ついには陸奥に左遷されて左近中将という高い地位を失うことになる。実方は恋多く清少納言との仲も噂されている。

誰をかも 知る人にせむ

高砂の 松も昔の 友ならなくに

藤原興風

親しかった人達は相次いで世を去り、一人老いて取り残された。今は誰を友と呼ぼう。誰と心開いて語り合おう。

播磨国、あの高砂の松ならば、私と同じく年経ていようが、語り合ったこととてない松に、今更声もかけられもすまい。高砂の山にも風が吹いているだろう。松たちは腰を曲げて立っているだろう。黙々と空を見上げて。私と同じよう、寄る辺なく寂しく。

昔の友がいなくなった、老年の孤独を嘆く歌なのに、作者の生没年は不詳で、何歳ぐらいで詠まれたかわからない。

歌の方ではかなりの評価を得ていた三十六歌仙の一人。管弦にもすぐれ、箏の師も務めていたというから、当時としてはかなりの教養人であったということになる。

(ミニコミ W/S)