

かわかみ通信

インフルの次は花粉症！？

新年を迎えて早くも2か月が過ぎました。

昨年末からインフルエンザが猛威を振るい大変でしたが皆さんは大丈夫でしたか？

まだまだ油断できないので十分注意してください。

以前お約束していた彌彦（やひこ）神社へお参りしてきたのでご報告いたします。その神社は新潟県西蒲原郡彌彦村弥彦にあります。御祭神は天香山命（アメノカゴヤマノミコト）です。この方は前にも書きましたが丹後國一宮の籠神社（コノジンジャ）の御祭神彦火明命（ヒコホアカリノミコト）またの名を饒速日命（ニギハヤヒノミコト）御子神です。

饒速日命が天照大神（アマテラスオオミカミ）の孫神ですので天香山命は天照大神の曾孫（ひまご）神になります。相当古い由緒ある神社だとわかって頂けるかと思えます。当地では「おやひこ様」と呼ばれています。

7月16日早朝5時 愛車WRXを駆っていざ出発！かなり激しい雨が降ったり止んだりの高速道路を1回のトイレ休憩のみで疾走。5時間弱で彌彦神社に到着。しかし、この土砂降りの雨、あまりの激しさに傘の中に身を縮めているばかりで神社の中の様子はさっぱり。

唯一覚えているのが、通常のお参りするときは「2礼2拍手1礼」です（伊勢神宮も）が彌彦神社では「2礼4拍手1礼」というお札が下がっており、その様にお参りをしました。4拍手という方法は出雲大社と宇佐神宮のみと思っておりましたので少し驚きました。この作法は古い作法と言われているようです。

彌彦山は標高 634m 神社の後方にそびえ人々の崇敬を集め、山全体が彌彦神社の神域となっています。彌彦山頂には天香山命と妃神熟穗屋姫命の御神廟があります。そこまでロープウェイに乗っていく予定でしたが雨がひどく乗り場までたどり着くのは困難で車で頂上に向かうことに。当然の如く道は曲がりくねりおまけにガスで周囲は真っ白で道路も前方もはつきりせず、引き返すこともできずノロノロと運転していきましました。そうすると突然目の前のガスがなくなり視界がよくなりそこが頂上でした。神廟はそこからさねにリフトを昇ったところにあるのですが荒天の為中止にし、神社の反対側の道を降りることに。反対側の道は全くガスがなく無事に山を下りることができました。

彌彦山が何故神の山とあがめられてきたのか、この山がこの地の天候に大きな影響を与え農作物の収穫に重要な役割を果たしているからでとはと想像しました。

あまり神社を参拝した様な神々しい話にはらず冒険旅行のような報告になってしまいました。もちろん帰りの車には皆さんのご想像通り新潟ワインと新潟の日本酒が積まれていました。

川上医院 院長 川上 究

☆健康カフェ「むすび」

（毎週水曜日のみ）要予約
お待ちしております！

2月のヘルシーランチより

①揚げないスコッチエッグ	206Kcal
②大根とハムのカレー炒め	26Kcal
③きのこのソテー	41Kcal
④サツマイモのサラダ	73Kcal
⑤長ねぎとごぼうのスープ	21Kcal
⑥ごはん (100g)	178Kcal
総カロリー	545Kcal





前回の続きで大腿部前面の筋肉（以下前もも）のストレッチです。今回は立った状態・坐った状態でいきます。ストレッチはどこが伸ばされているかを意識することが大切です。今回のストレッチでは前ももが伸ばされているのを意識すると同時に、ソ径部やお腹～すねや足首など体全体が伸ばされていることも意識して行ってください。

ただし、ストレッチの際に膝や腰に痛みが出るときは無理にしようとはしないでください。特に膝関節が変形して硬くなっている人は、曲げれる範囲から少しずつ行ってください。

また前ももが伸びるからといって正座を長時間しないでください。正座は膝や足首の関節に体重が過度にかかってしまうので、関節への負担が大きくなります。

①壁を前にして立ち手を付ける。(図1)



図1

②反対の手でつま先を上に向けるようにつかみ、かかとをお尻に引き寄せる。(図2) (初級)



図2

※足首ではなくつま先をもつ方がよく伸びます。

③持った足を内側や外側に引き寄せて伸ばす。(図3.4) (中級)



図3



図4

④猫背にならない。ソ径部やお腹と胸も伸ばす意識で行う。(NG)



NG

①長坐位から片足を曲げて反対側の手を体の後ろにつき、ゆっくり上半身を倒していきます。(図5) (中級)



図5

②完全に後ろに倒して腕をバンザイし、指先まで伸ばす意識で行います。(図6) (上級)



図6

③図5の位置から反対の足を抱え込むように掴み、ゆっくり後ろに倒していきます。(図7) (最上級)



図7

どのストレッチも、ゆっくり強くしすぎず30秒～1分間ずつ伸ばします。正しいストレッチのやり方はさとトレvol4【ストレッチの原則】参照。

甘柿と たしかめながら
よく見つめ (季石)

この俳句は亡師季石先生が、金魚の会の句会で作られた短冊に書かれた一句です。私は宅に飾っており、俳句を作るときに眺めて在りし日の先生を懐かしんでいます。

子供のころ、甘柿と思って食べた柿が渋くて吐き出したことなど、思い出したりもします。俳句もよく見つけて作りましょう。

(正機)

店頭の 葉牡丹小さく
並びをり (正機)

木々の芽の 紅色さして
春隣 (淑子)

葉牡丹が 白きヴェールを
被る朝 (幸八)

水仙や 香の強きこと
そのままに (由美子)

水仙花 しぶきを上げる
防波堤 (智子)

冬星の 一つを髪に
つけて来し (八生)

店頭に どんと水仙
客を待つ (京子)

春立つや みじろぎもせず
白い鷺 (良子)



俳句教室だよ



すたっふるム

今年の冬は寒かった〜(まだ冬ですけど) 笑

今年の雪は本当にたくさんで参りました。毎日毎日雪と戦い転びながら雪に埋もれ、おかしいやらなんとやら…。嶺南の雪も大変でしたが嶺北の雪はもっと大変でした。この間、福井の方へ行きましたが、雪の壁!! 思い知りました。そうして又冬が過ぎ春になりポカポカ陽気につつまれます。人生と同じですね、四季というものは!!

寒い時期があっても、溶かしてくる温かいものがあります。そして暑くなり又静まって行き、そうやって時が過ぎていきますね。

良い事ばかり続きませんが悪いことも続きません。今年も一年がんばっていきましょう!

(純子)

☆お知らせ
平成30年4月から土曜日診療時間に変更になります。院内に掲示してありますので、ご確認ください。

【発行】平成30年3月吉日
かわかみ通信 Vol.18 (弥生号)
医療法人 川上医院
福井県敦賀市松原町1-39
TEL: 0770-22-0977