



にこにこスマイル通信

発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

0771-25-8587

ホームページ <http://www.niconico-smile.com>



こんにちは、院長の主原です。11月は「霜月」と言われるとおり、霜が降りてくる月ですから、すっかり寒くなりましたね。亀岡盆地に名物？の、霧の季節になりました。山に囲まれている土地特有の霧ですが、そのお陰で台風の影響は少ないのかも？かもしれません。ありがたいです！以前に比べますと霧の出ている時間も量も少なくなりました。

さて、これからの季節の楽しみといえば、『温泉』なんかいいのではないのでしょうか。ところで、皆さんは“**温泉の効果的な浸かり方**”をご存知でしたでしょうか？温泉には様々な効果があるのですが、ルールを守って入らないと逆に体へ負担をかけてしまいます。ですから、以下を踏まえて浸かってみて下さいね。

- かけ湯をする** 足先...太もも...腕...肩...体全体...頭と、心臓から遠い順にかけ湯をして体をお湯の温度に慣らす...
 - 半身浴をする** 全身入浴よりも体への負担が減ります... **小まめな入浴を** 1.0分浸かり、1.0分休憩。これを2~3回繰り返しましょう。長湯のしすぎは体に毒です。小まめな入浴で新陳代謝も高まって老廃物を輩出しやすくなるでしょう...
 - 水道水を上がり湯にしない** せっかくの温泉成分を流してしまいます... 以上を踏まえるだけで体への負担が軽減できるようになります。また、温泉から上がった後もきちんと髪や体を乾かし、血圧が落ち着く30分位はゆっくりするのを忘れずに！
- これからいよいよ冬も本番です。上手に“温泉”に浸かって、心も体もメンテナンスできると良いですね。

むち打ち治療協会からお知らせ：財団法人 交通遺児育英会の「さっちゃん募金箱」を設置させていただき「あしながおじさん奨学金」として交通遺児のサポートのお手伝いをさせて頂くことになりました。



今日は何の日…？

～話のネタで使えるちょっとした雑学～

11月15日は“七五三”

皆さんもご存知のように“七五三”は3歳・5歳・7歳の子どもの成長をお祝いする日本の年中行事です。もともとは関東地方だけで行われていましたが、これが徐々に全国に広まりました。

七五三の始まりは、今から329年前の**1681年11月15日**、徳川5代将軍“徳川綱吉”の長男で、上野国(現在の群馬県)館林城の城主[徳川徳松]の健康を祈って始まりました。この時代は乳児の生存率がとても低く、3歳まで生き延びる子どもはとても少なかったそうです。もちろん5歳、7歳となるとそれこそ大変なことでした。ですから、7歳までの子どもは“**神様からの預かりもの**”と考えられていて、それが七五三の元になったようです。

なぜ、3歳・5歳・7歳なのか？

中国では古くから、3・5・7の“**奇数**”が縁起の良い数とされていました。それにならって日本でも奇数は

縁起の良い数字でした。実は、元旦(1月1日)や桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)などが奇数の重なる日になっているのもここに由来があります。そのため、子供の成長を祝うのも3歳・5歳・7歳が良い時期と考えられ、これが七五三の文化に結びついたそうです。



子どもを想う気持ちは身分を超える



七五三はもともと身分の高い人達の間だけで行われていましたが、しばらくすると一般庶民にまで広がっていきました。当時はまだ身分社会の時代でしたが、階級を超えて同じ風習が根付くのは大変珍しいケースだったようです。おそらくそこには、身分の差を超えた“**子どもの成長を喜ぶ親心**”があったからでしょう。