



ホームページ

☎ 042-743-3933

つむぐ指圧治療室 二十四節気通信



第2号 (令和元年十月八日発行)

「寒露」をご存知ですか？ (10月8日～22日頃)



朝夕の冷え込みが強くなりました

二十四節気「寒露」をご存知ですか？
10月8日～10月22日頃。朝夕の冷え込みが強くなり草木に宿る露が冷たくなる頃、北から紅葉が始まる時期です。稲刈りも終わり秋が深まります。また、この時期は空気が澄んでおり、夜空を見上げれば美しく輝く月を見ることが出来ます。
10月に入りエアコンを消し窓を開けて過ごす日が増えました。夜は虫の音が聞こえ、子供と一緒に月を眺めながらごろごろしているうちに寝入ってしまう事もあります。朝夕は肌寒く一日の気温の差に体調管理が難しいですが、食欲の秋を楽しむためにも健康に過ごしたいものです。

◆初候・鴻雁来 こうがんきたる

10月8日～12日は寒露の初候、鴻雁来(こうがんきたる)です。ツバメと入れ違いに、雁が繁殖地のユーラシア大陸や北米大陸北部から越冬のため日本に渡って来る頃。

雁はカリ・ガンと読み、カモ科の水鳥でカモより大きく白鳥より小さいものをさします。「雁」はもちろんこの頃に吹く北風も「雁渡し」と言い秋の季語になっています。森鷗外の「雁」や小林一茶の「けふからは日本の雁そ楽に寝よ」のように、多くの作品や歌に詠まれ人々に親しまれてきた鳥です。



渡り鳥たちが冬をこすためにやってきました

◆次候・菊花開 きくはなひらく

10月13日～10月17日は寒露の次候、菊花開(きくはなひらく)です。菊の花が咲く頃。天皇家の花や仏花として親しまれていますが、日本自生の花ではなく薬草や観賞用に奈良時代に中国から伝来したと言われています。また、五節句の一つ「重陽の節句」は別名「菊の節句」ともよばれ長寿と無病息災を願う菊花酒を飲む習慣がありました。現代では西洋で品種改良された菊のママも髪飾りやブーケなどに使われ、親しまれています。



◆末候・蟋蟀在戸 きりぎりすとにあり

10月18日～10月22日は寒露の末候、蟋蟀在戸(きりぎりすとにあり)です。キリギリスとありますが、実はコオロギの古称。古くはコオロギの事をキリギリスと呼んでいたそうです。また秋に鳴く虫の総称としても使われていました。ではキリギリスは？機織り虫(はたおりむし)と呼ばれ古歌に歌われていているそうです。

家族で行きたい！令和元年10月の相模原イベント

10月12日(土)・13日(日)

小松コスモス祭り(相模原市緑区川尻)

10月13日(日)・14日(月・祝)

ぐるっとお散歩篠原展(相模原市緑区牧野)

10月20日(日)

城山もみじまつり(原宿公園・緑区原宿南)

10月25日(金)～11月2日(土)

造形「さがみ風っ子展」(女子美・南区麻溝台)

10月27日(日)から11月15日(金)

相模原市菊花競技会(相模原麻溝公園・南区麻溝台)

10月26日(土)

津久井やまびこ祭り(中野中学校・相模原市緑区)





ひとりのできる！ ぎっくり腰の応急処置

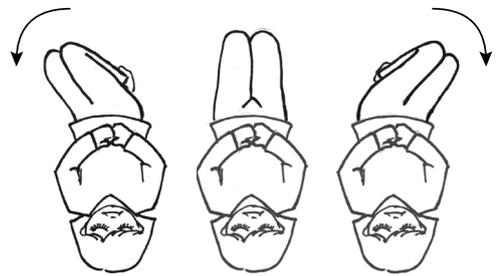


腰をまるめて重いものを持ち上げよう
 としたり、ふと姿勢を変えようとしたと
 きなどに突然訪れる「ぎっくり腰」。私
 も阿波おどりの練習をしているときに、
 決めポーズから次の決めポーズへと瞬間
 的に動いた時になったことがあります。
 まさに「魔女の一撃」。腰にズキッと激
 痛が走ったのですが、踊っている最中に
 ぎっくり腰で退場は恥ずかしくないので、
 ぎっくり腰になったのを悟られない
 ように、その場では踊り続けました(笑
)さて、筋肉は突然に引き伸ばされると、
 防御のために収縮します。これを「伸張
 反射」といいます。これは日常では姿勢
 保持などに役立つのですが、前か
 がみの状態から急に負荷がかかった場合
 に、背骨周りについている横突棘筋(半

棘筋、多裂筋、回旋筋)のような、比較
 的小さな筋肉が引き伸ばされたときに、
 強く収縮して、その異常収縮信号が持続
 してしまいます。そのように筋肉が痙攣
 性に収縮した状態を「攣縮(れんしゅく)」
 といいます。これがぎっくり腰の主要な
 原因となっています。防御反射でギュッ
 と縮んだ筋肉を引き伸ばそうとして無理
 にストレッチするのは痛みが増強し、逆
 効果となることが多いです。そのような
 ときは、身体を痛い方向に動かすのでは
 なく、心地よい方向に動かすのが吉です。
 これは「攣縮」を起こしている筋肉がた
 るむ方向への動きです。この心地よい方
 向へ動かした状態より、足先から頭まで
 筋肉が繋がるような感覚で力をすこし入
 れ、3〜5秒ほど保持した後、脱力する
 のが効果的です。これは「操体法」とし
 て知られています。

- ぎっくり腰の応急処置
- ① まずアイシング
 - ② 一人操体(膝たおし)
 - ③ お腹をあたためる
 - ④ 腸骨筋の自己指圧
 - ⑤ 立ち上がり腰ゆらゆら

■一人操体・膝たおしのやり方

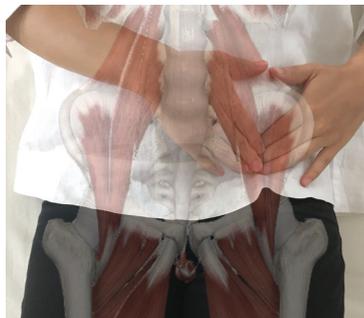


膝たおし (一人でできる操体法)

- ・仰向けに寝て、膝を立てます
- ・左右に無理せずゆっくりと膝をたおし
て、痛みなどの感覚差を確認します
- ・違和感なく倒せる方向に、息を吐きな
がら気持ちよく動けるところまで倒
します。
- ・心地よさを感じるところで3〜5秒保
持し、その後脱力します。
- ・(脱力時に痛みがある場合は、無理し
て力を緩めず、腰からゆっくりと元
の位置に戻すようにします。)
- ・ゆったりと一息深呼吸します。
- ・落ちてからゆっくりと膝を元にも
どします。
- ・この動作を2〜3回繰り返してみます。
- ・もう一度、ゆっくりと左右に膝を倒し
て、痛みの変化などを確認してみま
す。上手くいくと痛みが緩和します。

■お腹をあたため、腸腰筋の自己指圧

その後、お腹(特に下腹部)をよくあ
 たため、両手の四指をつかって腸骨筋を
 四指をつかって緩めます。じんわりとし
 た持続圧で5分ほどソフトに加圧しま
 す。腰の痛みが少しずつ楽になります。
 立ち上がれましたら、腰をゆらゆら
 らします。



腸腰筋の自己指圧

参考図書

小野田茂『指圧養生訓令和版』
 イサキ特別号『知って得する操体』

編集後記

二十四節気通信を発刊するようになり、季節
 の変化を以前より楽しめるようになりました。
 空の様子や風。道端の草木。虫の声など。
 私たちは大きな公園に行くのが好きです。相
 模原公園も好きですし、少し足を伸ばして愛川
 公園にもよく行きます。芝生の上でお弁当をた
 べたり、裸足になったり。自然から元気をいた
 だいています。(黒澤一弘・茜)