



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3号 (令和元年 10月24日発行)



新宿 花園神社の西の市 (写真: titanium22)

「霜降 (そうこう) (10月24日) (11月7日頃)」

10月24日〜11月7日頃。寒さが一段と増し朝露が霜に変わる頃。早朝に霜が降り始めます。また、北国や山里では野の花が減り山々が紅葉に染まります。11月の酉の日には、来る年の開運・除災・商売繁盛をお祈りする「酉の市」が主に関東の鷲神社や西の寺で行われます。西の市では「福や金運をかき込む」縁起熊手の露店を中心に様々な露店が並び年末の風物詩となっています。今年の酉の日は2回、一の酉・11月8日、二の酉・11月20日です。

◆初候・霜始降 しもはじめてふる
10月24日〜10月28日は寒露の初候、霜始降(しもはじめてふる)です。初霜が降りる頃。朝起きて外を見た時、辺りが白くなっている事を霜が降りると表現します。本来霜は地表や地中の水蒸気が冷えて凍ったものですが、なぜ降りると表現されるのでしょうか? それは霜が夜のうちに凝華してできた結晶であり、昨夜までは存在しなかったもの。朝目覚めて急に現れるため、あたかも空から降ってきたように昔の人は感じていた事から、「降る・降りる」と表現されるようになりました。

◆次候・雲時施 こさめときどきふる
10月29日〜11月2日は寒露の次候、雲時施(こさめときどきふる)です。雲は「しぐれ」とも「こさめ」とも読み、「小雨・通り雨」の意味があります。雲時には「しばし・またたくま」の意味があります。この時期は長雨と言うより、晴れ間の合間にさつと降るような雨・傘をさす暇がないくらいに通る雨です。また一雨毎に気温が下がっていきます。

◆末候・楓鳥黄 もみじつたきばむ
11月3日〜11月7日は寒露の末候、楓鳥黄(もみじつたきばむ)です。もみじやツタが色付き始める頃。山々はすっかり紅葉に彩られ、紅葉がどんな南下していきます。もみじの様に葉が紅く変わる事を紅葉、イチヨウの様に黄色く変わる事を黄葉と呼び、山々が紅葉で美しく彩られる事を「山粧(よそおう)」と表現するそうです。今年は例年よりもゆっくと秋が深まっていく予報だとか、紅葉狩りが待ち遠しいですね。



北の丸公園のいちょう

食欲の秋。スーパーに行けば秋の食材がとりどりに並び、ついつい目移りしてしまいます。秋も後半、季節の変化を楽しみながら、冬に向けて元気を蓄えていきたいですね。

家族で行きたい! 令和元年 11月の相模原イベント

11月2 (土)

JAXA 相模原キャンパス特別公開 2019

11月8日 (金)・20日 (水)

橋本神明大神宮境内 西の市

11月9日 (土) から令和2年1月5日 (日)

アクアリウムさがみはらイルミネーション

11月10日 (日)

相模大野アートクラフト市 秋の市

11月10日 (日)

相模原市農業まつり (淵野辺公園)

11月16日 (土)・11月17日 (日)

はやぶさの故郷 潤水都市さがみはらフェスタ





スマホ症候群にご用心！ 肩こり、眼精疲労からストレートネックへ



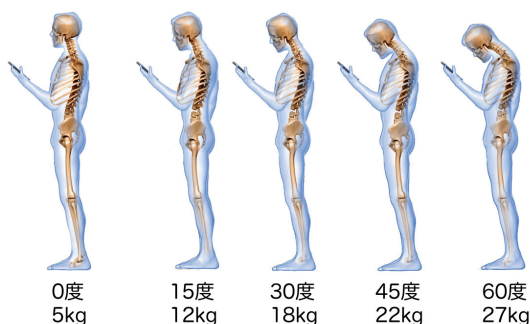
現代社会にかかせないもののひとつとなったスマートフォンですが、使いすぎではないでしょうか。SNSにユーチューブ、ゲームなど。かくいう私も、MacやiPhoneなど大好きでついつい見えてしまいますが、日頃から、スマートフォンを見続けるのは良くないと感じています。

長時間スマートフォンを見続けることが原因で、肩こり、眼精疲労や頭痛めまいなどを生じることを「スマホ症候群」と言います。近年急速に普及したスマートフォンにより、これらの症状に悩む人がとて増えています。
スマートフォンではうつむき加減となつて、画面を見続けながら操作をすることがとても多くなります。

うつむき加減の姿勢を長時間つづけることは、頸椎にかなりの負担をかけていることをご存知でしょうか。

頭の重さは成人で約10%ほど。つまり体重50kgの方でしたら、5kgもあります。角度が15度となるだけで頸椎への負担は2倍以上、30度では3倍以上、45度では4倍以上、そして60度ともなると5倍以上の重さがかかってきます。スマートフォンの操作がいかに頸椎に負担をかけているかがわかります。

首の角度と頸椎にかかる負荷



Hansraj KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surg Technol Int. 2014 Nov; 25:277-9.

■ スマホ症候群対策

① スマホの使用時間を見直します。それは本当にいま必要なのかを考えてみます。

「スマホを見ずにはいられない。」これはスマホ依存症の症状かもしれません。このような場合はマインドフルネス瞑想が効果的となります。

② スマホを持つ腕の肘を反対側の手で支え、うつむき加減にならないように見る。



■ ストレートネック対策

① 環椎後頭関節の動きを良くし、頭の角度で視線の調節をするように心がけます。視線を前にむけたまま首をゆつくりとおおきく回すと環椎後頭関節や頸椎間の動きがよくなります。こめかみに両手の人さし指をあて、それを軸にして、頭を下向き、上向きにしてみます。

② 重心線を整えます。背筋を内から自然に伸ばし、頭をそつと置く。重心線は耳垂—肩峰—大転子—膝関節前面（膝蓋骨の後）—外果の前方となります。姿勢を整えるには、まず頭のてっぺんから透

明な糸ですつと吊り上げられるイメージを持つてみます。立位なら伸長が、座位であれば座高が2〜3cm高くなる感じです。無理して吊り上げなくてもいいです。あくまで内から自然な感覚で。そして背筋が伸びたら、仮想の透明な糸をそつと緩めます。頭の重さが背骨にまっすぐ乗つかる感覚を味わいます。

良い姿勢は、普段から身体意識に目を向けることが大切です。スマートフォンやパソコンは便利なものですが、気をつけないと身体に思わぬ負担をかけてしまいます。心と身体の養生が大切です。

編集後記

先日、新潟で開催された日本操体学会に参加してまいりました。故・橋本敬三先生が創設された操体法ですが、「息・食・動・想」を大切に、自分自身の健康に対して自然体で寄りそう、人間哲学に感銘を受けました。ここらと身体を整え、生き方を整える。ツライ症状に対しては施術で改善させつつ、セルフメンテナンス法もお伝えしていけたらと思つてます。（黒澤一弘）