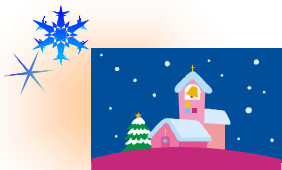


1 2 月の主な行事



1日 :	映画の日、世界エイズデー	10日 :	世界人権デー
3日 :	カレンダーの日	22日 :	冬至
7日 :	大雪、神戸港開港記念日	23日 :	天皇誕生日
8日 :	針供養	25日 :	クリスマス
9日 :	漱石忌	31日 :	大晦日



今月のかわら版 : 1 「 冬至 」

12月22日は冬至。1年中で昼が一番短く、夜が一番長くなる日です。この日を境に、一陽来復、日脚は徐々にのびていきます。冬至（あるいは、冬至から翌日にかけて）には、古くから世界各地で冬至祭が行われ、太陽の力が最も弱まった日を無事過ぎ去ったことを祝います。日本では、かぼちゃを食べてゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣があります。

◆かぼちゃ◆

「冬至かぼちゃ」ともいわれるほど、冬至にはかぼちゃがつきものです。かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬にビタミンなどの供給源が不足していた時代には、特に貴重なものだったといえます。かぼちゃにはカロチンやビタミンAが多く含まれており、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのは、この効果のためです。

◆ゆず湯◆

冬至を温泉などにつかって病を治す「湯治（とうじ）」とかけ、また、ゆずに「身体に融通（ゆうずう）が利きますように」という願いを込めて、江戸庶民からうまれたといわれています。ゆず湯には、新陳代謝を活発にして血行を促進し、冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防する効果があります。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌作用や皮膚を強くしてくれる効果もあるので、冬の荒れた手肌にもオススメです。さらに、ゆずの香りによるリラックス効果もあります。

冬至を過ぎると季節は春に向かいますが、実際には、寒さがいっそう厳しくなります。先人の知恵にならって、寒い冬を元気に過ごしたいですね。



今月のかわら版 : 2 「 あなたは鼻呼吸？口呼吸？ 」

呼吸をするための本来の器官は鼻。人間以外の哺乳類動物は、通常鼻だけで呼吸をします。人は言葉を習得したことで口呼吸もできるようになりましたが、口は呼吸のためには都合よくできていないようです。

のどの奥の粘膜の下には、扁桃腺というリンパ組織があります。扁桃腺は、外からの細菌やウイルスなどの異物を侵入させずに、撃退する働きを持っています。また、白血球を作るという大切な役割も果たしています。ところが、口で呼吸をすると、空気中のチリやホコリだけでなく細菌やウイルスがそのまま吸い込まれ、扁桃腺を直撃します。扁桃腺が細菌などに感染すると、本来、細菌やウイルスなどの異物を消化する働きの白血球が、細菌を抱えたまま血液を通じて体中をめぐる、全身に運ばれてしまいます。口呼吸を長く続けていると免疫力が低下し、カゼや花粉症、そしてアトピーなどの皮膚疾患を引き起こしてしまうこともあるのです。

そこで、ぜひ実行したいのが「鼻呼吸」です。鼻の浄化作用はたいへん優秀で、「加湿器つき高性能空気清浄器」といわれるほどです。

汚れた空気が入ってきても、鼻毛と鼻の奥の粘膜がフィルターの役目をして空気中のチリやホコリの微粒子をからめとり、のどをしっかりと保護してくれます。そのうえ、適度な湿度もあるため、鼻から乾燥した空気が入っても、のどを傷めることもありません。口呼吸が原因で起こる病気の心配も、鼻から呼吸することで激減します。

【正しい鼻呼吸】

口をしっかりと閉じ、鼻の奥にある鼻腔を広げるように意識しながら、鼻から空気を吸って吐く。

これからの季節、意識して鼻呼吸！免疫力アップを目指しましょう。