

## 【 お月見 】・・・鈴木



9月になりました。まだまだコロナ感染者が増えている昨今ですが、いつの間にか秋の気配がいつも通りにやって来ています。

ついこの間まで暑くてどうしようもなかった熱帯夜が、ウソのようです。でもこれくらいがちょうど良い感じで暑くてイライラすることもなく、夜もぐっすり落ち着いて眠れます。ミンミンゼミのうるさい声に代わって、鈴虫やコウロギの音が心を和ませてくれますね。

今月21日は十五夜です。十五夜は、いまさら言うまでもないのですが旧暦の8月15日(新暦の9月中旬から下旬頃)に行われる行事です。「中秋の名月」「観月祭」などとも呼ばれ、中国の「中秋節」の祭りが日本に伝わり、元々日本にあった信仰と融合した行事です。ちなみに、中国の中秋節は、遠く離れた家族や親族がみな集まり、互いに交流するといった、正月に匹敵する大イベントだそうです。この祭で供えられるものは日本のお団子とは違い月餅(げっぺい)菓子で、真ん中にアヒルのたまごの塩漬けや大きな栗が入っています。二つに割ると、ちょうど月が入っているように見えるといいます。

日本では昔から、月を見て昔の人を偲びました。旧暦8月15日の満月が、1年の中でもすっきりとみずみずしい月が姿を現します。クリアに見える月の向こうに「あの世」を強く感じ、満月の日には、愛しい人・親しい人を向こうの世界に引っ張って行かれないように、お供え物をして祈っていたということです。そうすることによって、その年に亡くなった方やご先祖たちが食べ物に困ることもなく、また秋の収穫も無事迎えられるという信仰があったのです。

日本には四季があり、自然の変化に順応して生きてきました。その為それぞれの季節で、めでるものを見つけることが上手だと思います。十五夜にしても、満月は毎月同じ周期で巡ってくるのに、一年の中で一番9月が美しく見えると言われていて、虫の音を美しいと感じるのも日本人ならではの楽しみです。

最後は食べ物の話になりますが、月見のお供え物と言えば、里芋や栗ですね、芋の煮物・御吸物が好物です。月見と言えば…月見うどん、月見そば、月見バーガー(笑)。そしてこれから稲穂も刈り取られ新米、そしてサンマの美味しい季節になります。

この秋は、物思いにふけるにも、食欲を満たすにも最高の季節になります。コロナに負けずに存分に楽しみましょう！

## 【 夏も終わり 】・・・小倉

マスク生活二年目の夏が終わり、急に気温が下がる初秋には、体調を崩しやすいと言われていています。このような夏バテによる疲労の蓄積が原因で起こる体調不良は、「夏バテ後遺症」や「残暑バテ」「秋バテ」などと呼ばれることもあります。そんな中でのコロナ禍でもありますから、ワクチン接種を余儀なく行動も制限され更に自立神経も乱れやすいですが、しっかり対策をして季節の変わり目を乗り切りたいものです。

「食欲の秋」とも言われる食べ物がおいしい季節、旬の食材を取れいれ、同時に温かい食事を摂ることで、体内から体温をキープし、冷えを予防することも大切です。食事は良く噛むことで体温を上げる働きもあります。量は、満たされるまでお腹いっぱい食べてしまうと臓器を疲れさせてしまうので、腹八分目が良いと言われています。

食べ物だけの温活ではなく、身体冷えも気をつけ、きちんと湯船に浸かって心から温め蓄積した疲れを流し、軽い運動と睡眠を大切にして身体を休め、その日のうちに解消したいものですが、年々そうはいかなくなっている今日この頃です。

また更に、自分の姿勢が前かがみと気づいたのも歩いていてふとガラスに映った自分の姿がまさにアウストラロピテクスの状態でした。姿勢を意識し気をつけたいものです。



## 【 9月季節の変わり目はギックリ腰になりやすい 】・・・手塚

なぜ、9月はギックリ腰になる人が多いのかについて話をいたします。

真夏の間、7月～8月は、クーラーの効いた涼しい部屋の中にいて、あまり体を動かさない時間、同じ姿勢でいる時間が長くなりがちです。

そして9月に入り、気温が下がり、過ごしやすくなるので、いろいろと体を動かし始めるわけですが・・・

夏の疲れが残っているところに、急に体を動かすので、それまで固まっていた筋肉がびっくりしてしまい、その結果「ギックリ腰」に

なってしまうケースが多い様です。

7～8月の夏の間は「暑い・だるい」といった感じが勝っていて、あまり気になりにくいのですが、9月に入って夏から秋へと季節が移り変わる時期は、夏の疲れがドッと出やすいので、あまり無理をしすぎないように注意してください。

夏の終わりから秋の始まりへと移り変わる季節、9月に入ると気温も少しずつ下がり、特に朝晩は涼しく過ごしやすくなります。

この時期、季節の変わり目のタイミングは、実は一年間の中でも1、2と言えくらい「ギックリ腰が増える時期」なんです。

ギックリ腰で整骨院の患者さんが増える時期のひとつが「9月」です。私も思い起こせば二十数年前、9月の連休に家族で出かけ子供を遊ばせていてギックリ腰になり車を運転することも儘ならず、帰りは妻に車を運転してもらって帰ってきた記憶があります。

7月～8月の夏のシーズンは、気温が高く、ジメジメと暑いので、食欲もなくなりやすく、栄養バランスが崩れやすい食事になる傾向があります。

夏は、何もしてなくても体力を消耗しやすいシーズンです。その夏の疲れが、9月頃から一気に体に出る、ということも少なくないので、肉も野菜も栄養バランスの良い食事を摂るように意識してください。

最後に9月に入ると、真夏の8月に比べると、朝晩の気温が下がって涼しく感じるようになりますよね。日中もまだ暑いですが、それでも真夏と比較すると過ごしやすくなってくるものです。

真夏の間は「早く夏が終わってくれないかなー」「このクソ暑いのはいつまで続くんだー」と思うものですが、いざ本当に夏の終わりがやってくるとなると、それはそれでなんだか寂しい気がしますよね。

子どもの頃の「あぁ、もうすぐ夏休みが終わってしまう・・・」という寂しさによく似た感じなのかなあ、としみじみですね。

