

和歌山から元気を送ります！

はあとこむ通信



第28号 2019年 冬号
発行 株式会社コムテック
和歌山市西浜1038番地の12
<http://www.komura-g.jp/komtech/>
編集人 出島 充 教
山 根 悠

和歌山のお祭り

かみくらじんじゃ

今回は、毎年2月6日に和歌山県新宮市の神倉神社（世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部）で行われる、お燈まつりについてご紹介します。2,000名余りの上り子と呼ばれる白装束に身を包んだ男達が、火をともした松明を持ち、神倉山の山頂から538段の石段を駆け下ります。その歴史は古く、記録上では1400年以上前の飛鳥時代まで遡ります。第一代神武天皇東征の際に松明で出迎えたのが始まりという説もあり、それが事実ならば紀元前にまで起源をさかのぼることになります。平成28年には国の重要無形民俗文化財に指定されました。

県外の方も上り子として参加可能ですが、神倉山は当日午後から女人禁制となり、女性は麓の沿道から見ることができます。これは男女差別の意味はなく、古来より、男性は神倉山に登り神聖な火を頂き、女性は神様を受け入れる準備を整え、その神聖な火を家に灯すという役割分担を守り継いできたためです。

新宮市には他にも、サッカー日本代表のシンボルマークにもなっている八咫鳥や日本一の大鳥居で有名な熊野本宮大社がございますので、一度は訪れてみる価値があると思います。



写真：お燈まつりの様子



写真：神倉神社

やたがらす

和歌山の郷土料理

和歌山県の熊野地方の郷土料理「めはり寿司」をご紹介します。ごはんを高菜の塩漬で包んだ食べ物で、型崩れしにくく、昔は農作業の合間に食べる弁当として重宝されていたそうです。「目を見張るほど大きな口を開けなければいけない」、「目を見張るほどおいしい」ので“目張り”寿司と名付けたとする説、熊野水軍の見張り役が目を離さずに食事できるように作られた“見張り”寿司が由来とする説など、諸説あります。

元々の「めはり寿司」はソフトボール程度の大きなものでしたが、誰もが食べやすいように小さめに作られるようになりました。ご自宅でも気軽に作ることができるので、自作のめはり寿司に舌鼓を打つのも良いかもしれませんね。

筆者：出島



※この通信は12/1～12/10迄のご注文商品に同梱させて頂いております。

「コラム」こたつで寝ると風邪をひく？

この時期になると、「夜うっかりコタツで寝てしまった」などよく聞きますよね。「こたつで寝ると風邪を引く」とよく言いますが、なぜこのように言われるのか理由をご存知でしょうか？

日本では古来から、眠るときには頭を熱くせず、足を暖める^{すかんそくねつ}頭寒足熱という方法が良いとされています。コタツはその頭寒足熱にかなった暖房器具です。コタツで眠れば足が暖まるので、血液の循環がよくなるそうです。

しかし、そうすると今度は汗をかきやすくなります。コタツの外に出ている上半身の汗が冷たくなっていくため、上半身と下半身の体温差が次第に大きくなり、体温バランスが崩れてしまいます。その結果、風邪を引きやすくなります。また、窮屈な眠り方になってしまいますので、寝返りは打ちにくい上、足も自由に動かさず、筋肉が硬くなってしまふことから身体的なストレスも溜まってしまいます。

皆様もこれからの季節、つつい気持ちいいコタツで寝てしまうことがあるかと思いますが、うたた寝には十分お気を付けください。我が家はコタツを置いていませんので、置いているお家がとてもうらやましいです。ちなみに「みかんを食べると風邪をひかない」とも言われています。みかんには100g中35mgのビタミンCが含まれており、3個食べると一日に必要なビタミンCの摂取量100mgを達成できます。皆さんぜひ、和歌山のみかんをご賞味ください。



社員全員で「認知症サポーター」の講座を受けました！

「認知症を理解するための重要ポイント」

一番勘違いされやすいのですが、**記憶を思い出すことができなくなるのではなく、新しい記憶を覚えることができなくなる病気です。**理解・判断力に障害が現れ、

- ①考えるスピードが遅くなる
- ②2つ以上のことが重なるとうまくできなくなる。
- ③いつもと違う出来事で混乱しやすくなる。

といった症状が見られます。こういった症状に

- ①急がせない②シンプルに伝える③補い守る

のような行動をとることが大切です。

「アルツハイマー型認知症の予防」

近年で一番多い「アルツハイマー型」の予防法は、**運動・食事の生活習慣病対策をすることで発症を遅らせる効果が認められています。**

その他にも脳の活性化を図るなど対策があります。近くにもし認知症は治らないから病院に行っても仕方ないという方がいらっしゃいましたら必ず病院に行くことをすすめてください。重度になる前に病気について理解し、予防すれば進行を遅らせることもできます。

「認知症サポーターの証のオレンジリング」

認知症サポーターには「認知症の方を応援します」という意思を示す「目印」であるオレンジリングが渡されます。まちの中で「この方は認知症かな」と思って声をかける時も、オレンジリングを身に着けていることで、周囲にも「あの方は、認知症の人のお手伝いをしているんだな」と一目でわかる場合もあります。

オレンジリング



「コムテック社員全員頂きました」