

篠葉沢稻荷神社通信

昭和天皇御製

たのしげに雉子のあそぶわが庭に

昭和三十一年

朝霜ふりて春なほさむし

歌会始 早春

古事記 を

読もう

その六

「古事記」から窺われる
日本の国がらを考えます

天照大神が天の岩戸にお隠れになられたため、それまで御光によって照らされていた葦原の中つ国(日本国)は暗闇となり、何かにつけて禍が起りました。そのため八百万の神(やおよろずのかみ)が天の安之河原にお集まりになって相談され、思慮深い知恵の神の**思金神**(オモイカネノカミ)に、方策を考えていただきました。

思金神は天照大神に岩戸

福島市立子山
Tel.024-597-2117

祝祭日には

国旗を掲げ

お祝いしましょう

(シルクメナワ・注連縄)

を天照大神の後方の岩戸に張りめぐらされ、「これより内には決してお入りあそばしますな」とお願い申し上げます。

岩戸の中に籠られると、事毎に災禍が起りました。しかし天照大神が再び岩戸からお出ましになられると、天上の高天原にも地上の葦原の中つ国にも元の明るさが戻りました。

八百万の神は相談の上、**須佐之男命**に多くの罪を負わせ高天原から追放されました。

アメノウズメノミコト(天宇受売命)、**天鈿女命**は俳優・芸能の祖神であらせられるが、**天照大神**と**高皇產靈神**(タカミムスビノカミ)から「手弱女ではあるが、敵討する神を威圧できる神である」と評され、**高天原**と**葦原**の中つ国との境で怪異な容貌で異彩を放つ神(**サルタヒコノカミ**)と折衝された、これらの二柱の神は**天照大神**の皇孫の**瓊瓊杵命**(ニニギノミコト)の天孫降臨の際に先導役をされた。

天照大神が**須佐之男命**(スサノオノミコト)の傍若無人ぶりにいたたまれず

高天原から追放された**須佐之男命**は出雲の国の斐伊川の河上に天降りされました。その時箸が川上から流れて来たので、上流に人が住んでいると分り、探し求められると、夫婦らしい男女が童女の両側で泣いておりました。**須佐之男命**が「汝らは誰か」とお尋ねになられると、「私は葦原の中つ国の神の**大山津見神**の子で足名椎(アシナヅチ)と申し、妻は手名椎(テナヅチ)、娘は櫛名田比売(クシナダヒメ)と申します。」と男神が答えられた。「汝らはどうして泣いているのか」と**須佐之男命**が尋ねられると、

「私どもにはもとは娘が八人おりましたが、毎年遠くから来る八俣の大蛇(おろち)に食べられてしまいましたが。またその大蛇が来る頃なので泣いているのです」とのことでした。

神社でお取り扱いしております

(イ) 2, 200円

国旗金巾地 70 cm × 90 cm

旗頭：プラスチック、旗棒：三本継
塩化ビニール竿 140 cm、軽便金具袋入り

(ロ) 5, 000円

国旗ポリエステル 70 cm × 100 cm

旗頭：プラスチック、旗棒：三本継
塩化ビニール竿 150 cm、ステンレス金具袋入り

国旗セツト

不老長寿

篠葉沢種何神社
宮司伊藤保生

人間が年をとれば臓器や器官の生理機能は次第に衰え、視力、聴力、記憶力などが低下するのは自然な変化であると思われる。しかし最近、老化を防止できる老化ストップホルモンの存在が明らかになった。グレリンというホルモンで、人の空腹時に分泌される。昔から食べ過ぎは控え、腹八分にすべきだと言われているが、飽食よりも粗食の方が老化を遅らせるには望ましいのであろう。

しかしグレリンの実用化はずっと先のことであろうから、私たちは老化の速度を遅くし、一日でも長く世のため、人のために尽くすために有益なことを実践すべきだと思う。

私たちの体は六十兆個ほどの細胞でできており、細胞内の

酸素が燃えてエネルギーを生み出し、身体の各臓器や器官が活動する。老化は細胞内の酸素が燃えて、エネルギーを生み出す力が弱くなり、細胞内に老廃物が増える現象なのだから、老化を遅らせるには常に血行を良くし、各細胞に十分な酸素と栄養を送らねばならない。そうすれば人体はホメオスタシスという働きにより、人体の内外から受けるどんな影響の下でも、血液の性状や体温が一定に調節され、老廃物などが体外に排出され免疫力や自然治癒力が働いて、自らの力で健康を維持できる。

特に高齢者は何事によらず億劫がらず体を動かし血行を良くすることが大切である。

血行を支配するのは自律神経である。自律神経は人間の

意志とは関係なしに、身体の組織や内臓の働きを統括して調整する神経で、主として日中、私たちが活動しているときに作用する交感神経と、主として夜間、私たちがリラックスしているときに血管や内臓の働きを調節する副交感神経とからなるが、血行が良くなるのは副交感神経が優位になったときである。

副交感神経を優位にして血行を良くするには、ゆったりとした気持ちになることが必要である。それには人間、人間以外の動物、植物など、それぞれ万物に感謝、愛、思いやり、やさしさをもって接すれば、自分も他の存在物によって感謝、愛、思いやり、やさしさをもつて接しられ、常にゆったりとした大らかな気持ちになり、呼吸は自然と深くなり、酸素を十分に体内に取り入れることができ、血液の循環を悪くする乳酸が血管から排出され血行が良くなる。

また血行を良くするには、筋肉運動を行うことも必要である。私たちの体は重力の働きで、下半身に滞った血液を、

心臓に送り返さなければならぬ。この働きは心臓でもある程度は行われるが、大部分は脹脛（ふくらばき）と太ももの筋肉運動によって行われる。これらの筋肉が丁度ポンプのような働きをして、下半身に滞った血液を心臓に送り返す。

従って血流を良くするには脹脛と太ももの筋肉を使った筋肉運動を行うことも必要である。脹脛を使う運動にはつま先立ち運動がある。これはゆつくりと五秒ぐらいかけてつま先立ちし、ゆつくりとかかとを下す運動を繰り返すのがつま先立ちをするときに鼻から息を吸い、かかとを下すときに口から息を吐く。

太ももを使う運動にはスクワットがある。スクワットは腰をゆつくりとおろしてしゃがみ、立ち上がる運動を繰り返すのだが、腰を下すときに膝頭が足の爪先よりも常に内側になるようにする。

つま先立ち運動は一、二分スクワットは十回以上、毎日継続して行うことが必要である。

座

昨年正月号で紹介させていただいた母は、九月二十八日数え年九十八歳で帰幽しました。今まで賜りましたご厚情を深く感謝いたします。

この日の朝、いつもどおり母の食事の支度をしながらヘルパーさんに母の着替えをしていただいているとき、ただならぬヘルパーさんの声に驚いて母の部屋に駆けつけました。すぐにかかりつけの診療所に連絡し、先生と看護師さんに来ていただきました。母の状態が少し落ち着き先生がいったん帰られて間もなく、母の呼吸が弱くなり、呼吸をしているかいないのかも分からなくなりました。再度来ていただいた先生から母の死を知らされました。

もう少しで百歳を迎えられるのを、家族みんなで信じて楽しみにしておりましたので、母の死はにわかには受け止められませんでしたが、母が心安らかに旅立ったことを願うとともに、母の遺志を継ぎ百歳まで生きる努力をいたそうと思えます。