



こんにちわ奥さん

with e フィール便り



大丸エナウエィン株式会社

「こんにちわ奥さん」係

〒559-0022

大阪市住之江区緑木1-4-39

TEL.06(6685)5101

TEL.0120-093-025

<http://living-poppo-garden.jp/>

<http://efillwater.jp/>

はじめに...
「こんにちわ奥さん」
係から

今回は、期せずして「水」の特集号のようになりました。3ページ「Be BEAUFUL」では水都大阪を取り上げました。水都大阪に関連して左に掲載した写真は、木津川渡船場です。今も大阪市内に残る8つの渡船場のうちのひとつです。「ぼっぼ百科」は「雨の物語」シリーズの開始です。
生命は海で誕生しました。フランス語の海、ラ・メールは母という言葉と同源だそうです。日本語の海(うみ)も「産む」と同源だとの説があります。こじつけかもしれませんが、信じたくなる説です。水は命の源泉。また、美と若さの源泉でもあります。保湿は美容に大事であり、高齢になると肌から水分が失われます。



大阪市の渡船場

雨の物語①

京の春雨



日本には、雨を表現する言葉が豊富にあります。季節別では、五月雨(さみだれ)、梅雨、時雨など。緑雨(りょくう)は新緑の季節に降る雨。氷雨(ひさめ)は霰(みぞれ)や雪に変わる前の冷たい雨ですが、元来、俳句の世界では夏の季語でした。雹(ひょう)や霰(あられ)のことです。雨に関する日本語の数は1000以上ともいわれませんが、そんな国は世界中で日本だけ。理由は、この国が多雨であることはもちろん、稲作文化が大きいと考えられます。長い歴史がある稲作にとっては、水利、水の供給源である雨が重要でした。最近の集中豪雨による災害は問題ですが、日本人は雨を愛してきました。

い雨です。五月雨は、「さみだれ」とは発音できません。日本の言葉に漢字の意味をあてはめたのが五月雨。さて、春雨についての面白い話を紹介します。春の雨に間違いないのですが、金田一春彦さんの著書によると、京都の春雨は特別なようなのです。年配の方なら「存じの月形半平太の名台詞「春雨じゃ、濡れて参ろう」。春で暖かから濡れても大丈夫だから、と普通は受け止めます。京都の春雨は、小糠(こぬか)雨、霧雨といえる雨粒が小さい雨で、軽いため、まっすぐ上から下には降らず漂います。傘をさしても濡れてしまつので「濡れて参ろう」ということなのです。この京都の春雨に遭遇したことがありません。京都在住の方に、ぜひ教えていただきたいとります。



ストレスの解消に最適な入浴法は、38℃ぐらいのぬるいお湯に20～30分ゆっくりつかります。抹消血管の血行をさかんにし、頭に集中しがちな血液を分散、緊張がほぐれ、ストレス解消につながります。肩こりを解消したいときは、42℃前後のやや熱めのお湯にできるだけ長くつかってください。血行を促し、新陳代謝を高め、肩の筋肉にたまった疲労物質を取り除きます。お湯の中で肩や首の柔軟体操をすると、より効果的。血圧が高い方の入浴法は、夏なら38°、冬でも40° ぐらいの湯に5分程度つかります。血管力を高めるには、生活の中でリラックスするコツを身につけることが大切で、それには1日の疲れを取り去ってくれる入浴が効果的です。湯につかると血圧はいったん上昇しますが、やがて毛細血管が拡張して血行がよくなり血圧は下がります。冬は温度差でヒートショックが心配ですから、浴室内と脱衣所の温度差をなくすようにしてください。