

# かわらばん

H27

5月号

## 5月5日はこどもの日☆

端午の節句には鯉のぼりを飾りますよね。端午の節句の始まりは中国発祥の厄祓い行事と言われています。『端午』は『月の初めの最初の午(うま)の日』という意味であり、5月という事ではありませんでした。ですが、5月が干支で言うところの午の月で、午(ご)と読める事から『午の月の端午の午の日』と来て、端午と言えば5月5日と言われるようになったとか…。ではなぜ鯉のぼりを揚げるの？

もともと日本では將軍に男の子が生まれると旗指物という家紋の付いた旗や幟(のぼり)を立てて祝う風習がありました。やがてこれが武家に広がり、男の子が生まれた印として幟を立てるようになりました。江戸庶民の間で鯉の滝登りで立身出世のシンボルとなった鯉を幟にするアイデアが生まれました。こうして町民の間で鯉のぼりが掲げられるようになり、端午の節句に欠かせないものとなりました。

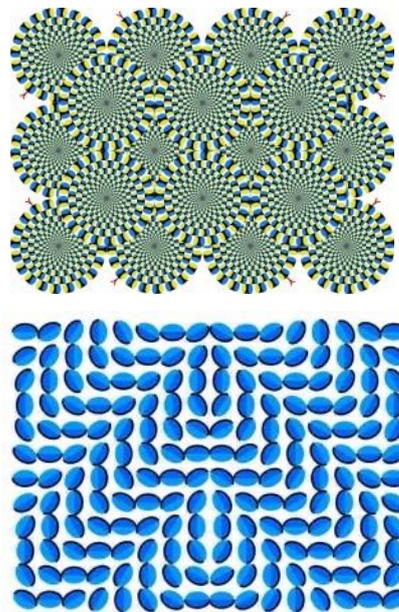
※諸説あります。



## ストレス診断

新生活を迎え、5月病と言われるこの時期。皆さんのストレスは大丈夫ですか？左の図を見ると、ストレスに弱いかがわかります(笑)

この図が全く動いて見えない方はメンタルが強め！少し動いて見える方はストレスにちょっと弱いかも…。すごく動いて見える方はストレスにすごく弱いでしょう(笑)



## ストレス

あなたのストレス発散法はなんですか？食べる！寝る！歌う！泣く！笑う！など、ストレスを発散出来る自分なりの方法があれば良いのですが、ストレスを侮ると大変な病気を引き起こすかも知れません…。ストレス反応が改善されず慢性化していくと、メンタルヘルス面での疾患だけでなく、身体面での疾患に至る事があります。普段見たり聞いたりするさまざまな疾患が、実はストレスと関係していることが分かります。

## ●ストレス関連疾患(心身症)

気管支喘息・過換気症候群・胃、十二指腸潰瘍・単純性肥満症・糖尿病・慢性蕁麻疹・アトピー性皮膚炎・腰痛症・円形脱毛症・夜尿症・メニエール病・顎関節症・眼精疲労などなど…。

しかし、これらの疾患の原因がすべてストレスによるわけではありません。たとえば同じ高血圧症でも、ストレスによる場合とそうでない場合とがあります。両者の違いは疾患の発症や経過にストレスが関係しているかどうか、という点にあります。もしこれらの疾患にストレスが関係していると判断された場合には、体の治療と共に、ストレス状態の改善についても考慮する必要があります。たとえばストレスに対する対処方法の工夫は、疾患の改善にとって有効な方法の1つとなります。

やはりストレスは溜めずに、自分なりの発散方法を見つけ、快適な生活を送りたいですね☆

補足ですが…ストレス解消法にはマッサージも効果的ですよ♪レッツトライ!!

訪問リハビリマッサージの  
福島ウェルフェアサービス  
郡山市堤二丁目170番地  
TEL 024(951)8700  
FAX 024(951)2001

《営業担当》 武田・  
菊地・箭内・  
谷・渡部



リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。

ホームページ URL



<http://fukushima-wel.jp>