



# 歳時記のある暮らし

二〇一七年

《二月》

金氏高麗人蔘株式会社

おもてなし係 久郷直子

暦の上では春ですが本格的な春が待たれるこのごろです。

皆様、おすこやかに過ごしてでしょうか。

いつも『神秘の健康力』をご愛用くださりまして誠にありがとうございます。

厳しい寒さが続きますが春への兆しがうかがえます。雪の中から顔をのぞかせるフキノトウ、黄色い花を咲かせるフクジュソウ。冬木立の新芽のふくらみを見上げると、空の色が春色に見えてきます。季節は大寒から立春へ。二十四節気では大寒が二十四番目です。次は元に戻って一番目の立春。節分を境に立春となりますが、三寒四温を繰り返して春に向かっていきます。春は名のみの風の寒さや 谷の鶯 歌は思えど 時にあらずと声も立てず 立春とはいうものの「春生口鳥」といわれるウグイスは、あまりの寒さに鳴くのをためらっている… 二月は極寒の辛さと春への期待が入り混じる、まさにそんな月なのでしょう。

健康面では、空気が乾燥しているため喉の痛みや乾燥肌に悩まされます。また、心筋梗塞や脳卒中が原因と推定される救急搬送が多いところといわれますので、水分補給を忘れず、トイレや浴室の脱衣所も暖かくしておきましょう。インフルエンザの予防、花粉症への対策が必要なところです。昔から長い冬の終盤には体調を崩す人も多かったのでしょう。節分には豆まき行事がありますが、病気をはじめとする邪気など、悪いことはすべて鬼のしわざと考えられていました。豆が「魔滅（まめ）」の音に通じることから邪気の入りやすい季節の変わり目に、悪い鬼を豆で追い払い、

数え年の数だけ豆を食べ、立春から始まる新しい一年のために身体に良いものを入れる習慣が生まれました。依然寒く体調が乱れがちなら、畑の肉といわれる大豆を食べて栄養を補給したのでしょうか。竹節分に欠かせない「柊鰯（ひいらぎいわし）」。鬼は鰯の臭いと柊の棘が大の苦手。柊の葉の棘が鬼の目を刺すので門口から鬼が入らず、また塩鰯を焼く臭気と煙で鬼が近寄らないと考えられています。それで、鰯の頭を焼いて臭いを強くしたものを柊の枝に刺し玄関先にとりつけるのです。

（二裏に続きます）

節分に食べる恵方巻き。ももとは大正時代に大阪の商人や花街で発祥した風習といわれます。当時は、お新春を海苔巻きにして商売繁盛を願って食べたそうですが、今では無病息災や招福万来を期待して、その年の恵方を向いて丸かじりするようになりました。さらに、七福神にちなんで七種類の具を入れ、福を巻き込んだ太巻きを食べると縁起が良いとされるように。恵方巻きを食べるときは、福を逃さぬよう包丁で切ったり、途中で喋ったりしてはいけません。太巻きを鬼の金棒(逃げた鬼が忘れていった金棒)に見立てて鬼退治ととらえる説もあります。節分が過ぎても厳しい寒さは続きます。厚着をして身体を冷やさないようにする人、薄着で身体を寒さに慣らそうとする人、寒さへの対処法は人それぞれ。「鶏寒上樹鴨寒下水(とりさむくしてきにのぼりかもさむくしてみずにくたる)」という禅の言葉があります。鶏は寒いと木の上のぼり、鴨は寒いと水にもぐる。鳥という同じ生き物であっても寒さへの対処法がちがうのです。雪の降りしきる真冬の池を鴨が悠々と泳いでいる姿は信じられない光景ですが、鴨の身体の構造では、足の温度は五度くらいでも体温は常に四十度を保つことができます。そのうえ身体を覆う羽毛には脂肪が豊富で、水をばしって冷水が体表に付着することを防いでいるのです。人間の寒さ対策も人それぞれ。自分に一番あう方法が良いですね。

梅一輪 いちりんほどの暖かさ、

松尾芭蕉の弟子、服部嵐雪(はっとりらんせつ)の俳句です。まだ寒い季節、春の花々に先駆けて咲く梅の花は、昔から人の心をとらえてきました。平安時代中期頃まで「花」といえば桜ではなく梅を指したそうです。梅が一輪咲き、それを見ると、一輪ほどの暖かさが感じられるという、ほのかな幸せが伝わってくる句です。

寒さに負けず元気に冬を乗り越えましょう。

皆様のご健康をお祈りいたします。

お役立ち情報ブログ  
「久郷直子の読むサプリ」  
公開中!

<https://www.kouraininjin.com/yomu-sapuri/>