



11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようといい加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧に。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

### 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になってしまいか?

**原因は頭を支えられないこと**

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg(2Lペットボトル1.5本分)。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨・首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えていますが、頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこります。

**猫背にならない座り方**

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



### 背中が曲がっていませんか?

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろんな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまで

材選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういう人たちを含め、感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。



### 手洗いは1,800年前からの習慣!?

神社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、口をすすぐことがあります。これは多いのではないでしょうか。実はこれが今的手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。

昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。

約1,800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。