

●●●● お住まいの役立ち情報 ●●●●

節分（せつぶん）は、立春の前日を指し、2016年は2月3日です。

元来 節分とは季節の分かれ目の事をいい、「立春、立夏、立秋、立冬の前日」を指します。

ところが旧暦では春から新しい年が始まったために、節分（2月3日頃）は大晦日に相当する大事な日でした。

そこで、立春の前日の節分が重要視されて、節分といえはこの日を指すようになりました。

お馴染みの豆まきも、新年を迎えるための邪気祓い行事です。



節分に行われる習慣

豆まき

鬼は真夜中にやってくるので、豆まきは夜が適しています。

自分の歳の数だけ豆を食べる（または歳の数+1）と一年病気にならないと言われています。 豆まきに使う豆は炒り豆でなくてはなりません。

焼嗅（やいかがし）

鬼はイワシの生臭い臭いと、ヒイラギの痛いトゲが大の苦手とされています。そこで、イワシの頭を焼いて臭いを強くしたものをヒイラギの枝に刺し、それを玄関先に取り付けて鬼が入ってこないようにする風習があります。

恵方巻

節分の夜に、その年の恵方を向いて無言で願いごとを思い浮かべながら恵方巻（太巻き）を丸かじりすると、無病息災や商売繁盛をもたらすとされる縁起のよい習わしです。

2016年の恵方は丙の方角 南微東です。

（南と南南東の間＝ほぼ南南東）



使える！人体のツボを知ろう part 1

人の身体には数えきれないほど多くのツボがあり、それぞれは様々な臓器とつながりがあります。

ツボ治療は実に古く、3千年～4千年前から始まっているとも言われています。

天柱（てんちゅう）

肩こり・首こり・頭痛・鼻炎・鼻血・花粉症・喉の痛み

【押し方】

親指で強めの力でぐーっと上に押しだすようにする。

効能が多いが、特に首こりと肩こりに。

鼻にも効く。喉が痛い時にここを押すと即効性がある。



合谷（ごうこく）

歯痛・高血圧・生理痛・頭痛・蓄膿症・花粉症・難聴・耳鳴り・肩こり・喉の痛み・いびき・風邪・五十肩・寝違え・神経過敏・精神不安・眠気解消・入眠困難・めまい・物忘れ・無気力・腎臓の疲れ・便秘・下痢

【押し方】

逆の手の親指で人差し指側の骨に向かって挟むように

3～5秒間、そこそこの力で押して1秒休む。これを数セット。

言わずと知れた最強の万能ツボ。

上半身の痛みほぼ全てに効能があるほど。

強すぎるがゆえに、妊娠中の人を押すとお産を促す恐れがあるので要注意。



労宮（ろうきゅう）

ストレス・疲労回復・緊張ほぐし・不眠症・うつ

【押し方】

ゆっくり丁寧に親指やツボ押し、つまようじを10～20本束ねたものを使って位置を間違えないように押す。

心のツボと言われている。

「人」という字を手のひらに書いて飲み込むと緊張が収まるといっておまじないがあるが、それは字を書いた時にこの労宮を通っているためと言われている。

食後すぐには押さない方がよい。

