

がんばろう
末崎!
津波なんかに
負けない!

館報まっさき

第330号
令和4年6月20日
大船渡市立
末崎地区公民館
電話 (F 兼) 29-2955

よい眠りとはその2

前号に続き、日本睡眠医学協会の理事長大谷憲先生が話されていることを紹介します。

午後10時から午前2時に最も再生が進む。人間の睡眠は、1日の間に約1/3を占める。睡眠は、脳の活動を抑制し、エネルギーを消費する。睡眠不足は、脳の機能を低下させ、免疫力を弱め、病気を引き起こす。睡眠は、体の修復と成長に不可欠である。睡眠は、心の安定とストレスの軽減にも役立つ。睡眠は、生活の質を高める鍵である。

獅子舞・権現様・虎舞について 1

はじめに

これまで、「末崎町の石碑・祠・神社」について57回にわたり連載してきましたが、これらの内容は、本年の3月に「末崎の昔さがし」として一冊の本にまとめ、地縁団体末崎町公益会のご支援により、末崎町全世帯に無料で配付することができました。

したがって、これまでのテーマの内容は、「末崎の昔さがし」にほとんどが掲載されていますので、今回からは「獅子舞・権現様・虎舞について」連載したいと思いますので、引き続きお読みいただきたいと存じます。

1. 獅子舞・権現様・虎舞はどこから来たのか

現在三陸沿岸には、多くの獅子舞・権現様・虎舞が伝承されていて、地域の祭りを盛り上げるとともに、悪魔や疫病をはらう等、信仰されています。

一般的に、獅子舞のルーツは中国・韓国を通して日本にやって来たと言われていますが、その起源はもっと西域のメソポタミアやエジプトであることがわかってきました。

獅子、ライオンを崇める思想は、メソポタミアやエジプトのスフィンクス等に始まり、その後、ギリシア・ペルシャ等の神殿・城等の入口の獅子像や彫刻となり、それがシルクロードを通して、獅子・狛犬となり、一方では、伎楽・舞楽・散楽等として中国・朝鮮等を通して日本に伝わり、日本では神楽として発展し、その中から獅子舞・権現舞(様)が独立し、さらに新しい要素が加わり、虎舞になったものと考えたところです。



エジプトのスフィンクス(中央)とピラミッド

主に、睡眠中に分泌され、午後10時から午前2時に分泌量が最も多い。成長ホルモンの分泌は、深い睡眠時に最も多く、浅い睡眠時には分泌量が減少する。成長ホルモンの分泌は、体の成長と修復に不可欠である。成長ホルモンの分泌は、脳の機能を低下させ、免疫力を弱め、病気を引き起こす。成長ホルモンの分泌は、生活の質を高める鍵である。

深い眠りが眠りの質を高める。睡眠時間は、生活のリズムが乱れると、体に影響が出てくる。睡眠不足は、免疫力を低下させ、病気を引き起こす。睡眠は、体の修復と成長に不可欠である。睡眠は、心の安定とストレスの軽減にも役立つ。睡眠は、生活の質を高める鍵である。

体のメンテナンスを最大限に行うためには、睡眠の質を高める必要がある。睡眠の質を高めるには、深い睡眠を増やす必要がある。深い睡眠は、成長ホルモンの分泌を促進し、体の修復と成長に不可欠である。睡眠不足は、成長ホルモンの分泌を抑制し、体の修復と成長を妨げる。睡眠は、生活の質を高める鍵である。

睡眠は、脳の休息とともに、体の修復と成長に不可欠である。睡眠は、心の安定とストレスの軽減にも役立つ。睡眠は、生活の質を高める鍵である。睡眠不足は、免疫力を弱め、病気を引き起こす。睡眠は、体の修復と成長に不可欠である。睡眠は、心の安定とストレスの軽減にも役立つ。睡眠は、生活の質を高める鍵である。