



冬場の脱水に注意しましょう

室温上げ、コタツだけに頼らない

寒さの厳しくなる12月になりました。冬にコタツは欠かせないという方も多いと思います。私もコタツは暖かく冬の寒さをしのぐのには頼もしいアイテムだと思っています。しかし、心配なこともあります。私は特に高齢者の介護を必要としている方とその介護者とかかわることが多いのですが、部屋は暖房をつけずに暖房器具はコタツだけという方もいます。普段の暮らし方を伺うと「寒いから何もしないでコタツでボーっとしていたよ」ということも多いです。

コタツの暖かさに負けてしまうと運動の機会が少なくなってしまうと思います。そして人によってはトイレに行くのが億劫になるため水分をあまり取らないという方も。皆さんの中にも経験のある方がいるかもしれませんね。水分が不足することで風邪をひきやすくなってしまう方や血液が濃くなってしまう脳梗塞などの危険を高めてしまうこともあります。

また女性には特に気になる肌トラブルの原因になったり、便秘の原因になったりもするよう

です。日本人の7割が水分不足とのデータもあり、疲労回復が遅くなるなど水分不足は健康の大敵かもしれませんね。夏場の脱水は、ここ数年大きな話題になっていますが、冬も水分不足に注意してほしいです。

また、コタツで寝てしまい低温やけどといった方も。じっくりと焼けるのでやけどの範囲も深さも広がってしまい、治るまでに数カ月もかかることがあるようです。じっくり焼けるのはおいしいお肉だけで十分ですよ。

冬場の暮らし方として、ある程度家の中は室温を上げてあまり厚着しすぎずに活動していくと良いようです。活動しながら水分補給もしっかりとして冬の寒さに負けずに上手に暮らしていきましょう。

そして元気に春を迎えましょう！



笠間の歴史探訪 39

北山に鎮座する不動尊

宍戸駅の北方に北山があり、昔から人々は、北山に鎮座する不動尊（不動明王の尊称）へ参拝していました。

参詣の道を進ると、大田町十字路北側に、上部が欠けた「動尊」と刻まれた石柱があります。水路脇の道を進むと、飛龍神社の鳥居西側の道沿いに、「右市原左不動」と刻まれた石の道標があります。山道を上り北山観光道路に出てさらに進むと、白鳥湖（弁天池）が現れ、やがて中池に辿り着きます。フジ棚のある方が昔の参道で、不動尊の境内につながります。

古書に、「老松古杉うつ蒼として大空にそびえ、瀑布の音淙々として耳朶に徹し仙境に入るの思いあらしむ」と記述されています。

幕末、天狗と諸生の争いに関わるようになった人が、宍戸藩の陣屋を守る行動をしたのち、若者たちと共に不動尊の堂宇に身を潜めていたということです。今も、スギやモミの古木があり、大きな石がいくつも露出しています。新池からの水が、樋を伝わって流れ落ちていきます。昭和九年（一九三四）に、「北山不動尊」と刻まれた石柱が奉納されました。戦時中、不動尊の縁日である毎月二十八日には、宍戸駅や友部駅から武運長久を祈る人々の列が、切れ目なく続きました。当時の堂宇は、高い所にありました。

北山不動尊は、宝亀八年（七七七）に



北山不動尊の堂宇

高僧徳一が養福寺を開いた時、随行した行者が北山にこもり、石に梵字の不動尊を刻み祈願した所と伝えられています。その後、同寺の飛地仏堂となりました。道路建設のため、昭和四十六年（一九七二）に現在地へ移転改築されました。堂宇は、橋を渡りコンクリート製の階段を上った先、平町北山国有林内にあります。堂宇前に「狛犬」対があり、明治四十二年（一九〇九）奉納の「北山不動明王」と刻まれた石が移されています。入母屋造りの屋根はトタン葺きで、前面に向拝が付いており、堂宇内の奥に不動明王が安置されています。

高台の山中に移って四十五年余、「北山のお不動さん」は、訪れる人々を温かく迎えています。

（市史研究員 幾浦 忠男）