

自分に合った運動習慣を作りましょう

『運動』という概念は雑然としていますが、健康志向の昨今、メディア等でもさまざまな情報を取り上げられています。その中には最近よく聞かれる『ロコモ』、その他にも似たようなもので『フレイル』、『サルコペニア』等の言葉が存在します。加齢に伴う変化もあります。加齢に伴う運動不足という事が大きく影響しています。これからの時期は寒さも厳しくなり、身体は極力動かしたくないものです。また老若男女を問わず、出来上がった生活リズムの中に運動習慣を生活の一環として取り入れる事は大変難しい事だと感じています。もちろん運動方法や量の問題など重要な要素はありますが、大切な事は自分が続けられる負荷量で行う事だと考えています。

よく『三日坊主』という言葉が耳にしますが、自分に合った適切な負荷・量で行えず、いきなりハードルの高い目標を作ると誰でもモチベーションは続かないと思います。そのため、まずは運動を続けられるきっかけを

作っていく事が重要ではないか、と仕事をする中で感じていきます。運動と言っても、一人で行う事ばかりがそうではありません。市内には運動を行うサロンが多数存在しています。『運動』をきっかけに交流が増えたり、身体の悩みを共有・相談できると不安も軽減するかと思えます。また運動を継続すれば、風邪やインフルエンザ、その他疾病の予防にも繋がります。

「最近運動不足だな」と感じている方や「身体が弱ってきたな」等々感じていらつしやる方はどのような形からでも結構だと思えますので、まずは身体を動かす機会を作ってみてはいかがでしょう。買い物に行つた時に多めに歩く事を心掛ける、小さな事からでも良いと思います。身体がつかなくなってきたから頑張るのではなく、身体がつかなくなる前にきっかけを持つ事で、住み慣れた地域で自分らしい生活が続けられると思つていきます。ご自身に合った生活・運動習慣を作る。これがとても大切な事です。

【問い合わせ】市立病院 TEL 0296-77-0034

笠間の歴史探訪 45

箱田四所神社

笠間市街地から石井神社西を通り、国道五〇号を渡って主要地方道宇都宮笠間線を北西へ進むと、右手に真言宗金剛寺に隣接して箱田四所神社の入口である石鳥居に辿り着く。細い参道と石段を登り詰めた小高い丘陵、宮後古墳群の域内に旧笠間藩領内の四所の宮の一社である同社が鎮座する。

祭神は天太玉命といい、本社は現在の奈良県橿原市に祀られる太玉神社である。天太玉命は記紀神話の天岩屋戸の場面に登場し、忌部(斎部)氏の遠祖といわれる。古代の大和政権の中で中臣氏(のち藤原氏)と共に祭祀を担当した。大化改新後、中臣氏が勢力を伸ばす中で忌部氏は次第に政権内での基盤を失っていった。

『茨城県神社誌』・境内に建つ昭和二十七年八月、講和条約締結の記念事業完成の『記念』碑碑文と市域に残る記録等を基に、同社の歩みの概略を辿ってみる。

まず、社名は江戸時代の地元史料では、箱田大明神の呼び名が多い。次に同社の創建は、『神社誌』や『記念』の碑文は大同二年(八〇七)九月十五日に本社より祭神を勧請・創建したとい

(二七二四)の造営とある。

しかし、文化十一年(一八一四)に同社神主大里伊勢の著した「殿様御直筆御額等ノ事」には、①正徳二年九月、当社が再建されたが、棟札がない。②享保三年(一七一八)九月再建時の棟札の表に「遷宮奉ル箱田大明神本殿造り替え成就、神主大里市正藤原守延」裏面に「願主両箱田村氏子中」・「大工棟梁 上箱田村菊地伝左衛門・羽黒桜井伊左衛門」とあり、現本殿が享保三年の造営である事が明らかにする。

現在、本殿正面の上方に、文化二年(二八〇五)八月、牧野氏笠間藩三代藩主牧野貞喜の親筆になる「箱田大明神」の神額が掲げられている。大里伊勢の記録と神額裏の銘文は、神額の下付および掲額の経過を綴る貴重な史料である。

(市史研究員 矢口圭二)



牧野貞喜親筆の神額