

静御前

赤羽 末吉 作 今西 祐行 文
偕成社 1979年4月1刷



今まで平家物語もちゃんと読んだことがなく、義経記や源氏物語も全54帖を読んだことがありませんでした。漫画家の大和和紀さんによる「あさきゆめみし」という漫画を一通り読んだことがある程度でした。海外の人に聞かれても日本人なのに日本文化を語れないふがいなさを感じながら日本文学の蓋を開けず何十年も過ごしてきてしまいました。そんな文学本を一から読むことに高くて足を滑らせてしまうような塀を登るような気持ちを抱く自分にうってつけの絵本に出会いました。この「源平絵巻物語 静御前」です。南北朝から室町時代初期に完成されたと言われている「義経記」の巻四から巻六に登場する静をもとにした絵本です。

児童文学者で「肥後の石」、「ヒロシマの歌」、「一つの花」などの今西祐行さんが書かれた文に、「スーホの白い馬」などでも知られる絵本作家の赤羽末吉さんが絵を描かれています。墨や岩絵の具を用いて描いていた赤羽末吉さんの絵はまさに静御前の世界にぴったりです。色合いが日本人に懐かしく親しみ深いです。眺めていると現代を離れて平安時代鎌倉時代にタイムスリップしてしまいます。読み進めていくと静御前の健気さと運命の儚さに打ちひしがれます。そして、時の権力者の無常さに怒りがこみあげてくるお話です。歴史上の覇者は常に強くカッコよく描かれますが、覇者の陰で不幸を背負う人たちがいることに気づかされます。運命に翻弄される静御前ですが、読後、強い決意で愛する人を守った静御前の潔さが香水のようにあたりに漂います。

今西祐行さん赤羽末吉さんという偉大なお二人が生み出した最高の芸術のような一冊です。(田)

ポルール通信

2025年5月



2025年5月1日 第217号

☆母の日 店販キャンペーン☆

日頃の感謝を込めて…母の贈り物に美容グッズや育毛効果のあるモナリブラックシリーズのシャンプーはいかがでしょうか？

今年のおすすめは多くのスタイリストや美容家が愛用している炭酸ミスト(メグリー)です。炭酸と化粧水が同時にミスト状になって噴射される美容器具です。炭酸がお肌から入り、リンパが流れることによって、お顔のリフトアップや目の下のむくみなどが軽減されます。毎日のお手入れに欠かせないアイテムです。5月中はメグリー無料体験できますのでご興味のある方はスタッフまで申し付け下さいませ。



6月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 (休)	4	5	6	7
8	9 (休)	10 (休)	11	12	13	14
15	16 (休)	17 (休)	18	19	20	21
22	23	24 (休)	25	26	27	28
29	30					



毎日の睡眠を見直そう

1日に6時間から8時間の睡眠が多くの成人にとって推奨されています。



ヘアコラム

スタイリストによるコラム

小島 淳子



特に7時間前後の睡眠時間が、生活習慣病やうつ病の発症リスクを最も低くするとされています。ただし、個人差も大きく、6時間未満でも十分な人もいれば、8時間以上必要な人もいます。また、スヌーズ機能は、脳と身体に悪影響を与える可能性があります。何度も寝起きを繰り返すことで、自律神経のバランスが乱れ、ストレスホルモンが増加し、脳が委縮するなど、心身に負担をかける可能性があります。スヌーズ機能を使用せず、一度の目覚ましで起きる習慣をつけ、起床時に脳内ホルモンが分泌されるように意識することが重要です。たくさん寝ると痩せるのは、睡眠中に分泌される成長ホルモンが脂肪分解を促し、基礎代謝を上げるためです。また、睡眠不足は食欲を抑えるホルモンの分泌を減らし、食欲を増進させるホルモンを増やしてしまうため、太りやすくなります。

寝つきをよくしたり、睡眠の質を改善したりするためのポイントです。

ポイント1 食事

朝食をとることで体内時計が整い、睡眠の質を高める効果が期待されます。夕食はよくかんで食べ、寝る2～3時間前までに済ませることも重要です。

ポイント2 光

朝、起床後2時間以内に太陽の光を30分～1時間浴びると、夜しっかり眠くなることにつながります。脳を覚醒するライトを出すスマートフォンの使用は、就寝の1時間前にやめましょう。

睡眠の質を考えると、寝るときは全く明かりのない「真っ暗」がベストです。就寝中も五感は働いており、たとえ目をつぶっていたとしても、光を感知することができてしまいます。(右頁上へ)



睡眠中に光を感知することで、睡眠の質は低下してしまうため、寝室を真っ暗にして睡眠をとれるのが理想となります。真っ暗が苦手な方はぼんやり家具などが見える程度の明かりにしましょう。



ポイント3 室温

自分にとって少し涼しいと感じる程度の室温に設定しましょう。夏は27度以下、冬は18度以上を維持するのが望ましいとされています。

特に夏は、日中の暑さによって、家の壁や家具に蓄えられた熱によって寝室が温められるため、就寝の2～3時間前からエアコンを「24～25℃」に設定して、室温が25℃程度になるようにしましょう。

近年、深夜も気温が高く、熱帯夜となる日も多いため、可能な方は一晩中エアコンはつけっぱなしにすることで、寝室の適温をキープすることができ、快適な睡眠をとることができるでしょう。

エアコンをつけっぱなしにすると冷えすぎてしまう方や、乾燥などが気になる方は、2時間程度たったら切れるようにタイマーを設定して、睡眠の中でも特に重要な「眠り始めの90分」で深い睡眠が取れるようにすると良いでしょう。

夏は、暑さだけではなく湿度の高さでジメジメして寝付けず、と感じたことがある方は多いと思います。

実際に、不快に感じる湿度の高さは睡眠の質を低下させるため、寝室の室温を下げるだけではなく、エアコンの「除湿機能」を利用することで、エアコンの設定温度を下げすぎずに、快適な寝室を作ることができます。(次頁へ)



（前頁より）逆に冬は、乾燥が気になる方は多いかと思います。高湿度だけでなく低湿度（＝乾燥）も、鼻や喉の乾燥によって夜中に目が覚めやすくなることがわかっているため、乾燥が気になる季節は、加湿器を使用したり、なければ濡れたタオルをハンガーに引っ掛けて干しておくことで、湿度をキープすることも重要です。目安として、夏は「50～60%」、冬は「40～50%」程度の湿度になるように設定してみましょう。

睡眠不足のサインとしては、日中の眠気、集中力や記憶力の低下、イライラしやすくなる、頭痛や吐き気、食欲の変化、肌のくすみなどが挙げられます。また、休日に平日の睡眠時間より大幅に長く眠る場合は、睡眠負債が溜まっている可能性も考えられます。

日中の眠気：特に午前中の眠気や、昼食後の眠気は睡眠不足のサインとして認識されています。

集中力や記憶力の低下：睡眠不足は、脳の機能低下を招き、集中力や記憶力の低下を引き起こします。

イライラしやすくなる：睡眠不足は、神経を不安定にし、イライラしやすくなる傾向があります。

頭痛や吐き気：睡眠不足によって脳の酸欠状態が解消されず、頭痛や吐き気、めまいが起こることもあります。

食欲の変化：睡眠不足は、食欲に関わるホルモンバランスを崩し、食欲が増進したり、食欲が減退したりすることがあります。

肌のくすみ：睡眠不足は、肌の血行を悪化させ、肌の色調をくすませる可能性があります。

睡眠不足：平日に睡眠時間が足りていないと、休日に大幅に睡眠時間が長くなることがあります。これは睡眠負債が溜まっているサインです。これらのサインに心当たりがある場合は、睡眠を見直してみることをおすすめします。



狩川左岸・右岸アラカルト



寛ぎコラム



狩川土手に百メートル間隔で距離標が有ることを知った。

100 メートルを歩いて何歩かな？

LINE 保存用に、1 月 19 日（日）100 メートル 133 歩のメモ。

2 月 27 日（金）には 100 メートル 128 歩、143 歩、125 歩。歩幅と速度で歩数を試していた時期だろう。

愛車を返上した寂しさを歩く楽しみに切り替えていたのだ。

…デジカメとスマホと土手と冬の鳥…

Google 地図で狩川沿いに歩いた距離を測ると 4～5 キロ。

富水駅、姉の家への距離を測り歩く時間は 20～30 分。

…ゆとり摂る所要時間や春の土手…

ゆとりどころか、デジカメ持てば何倍もの時間を掛け歩く。

…驚撮れば 土手歩き…

狩川は酒匂川（幹川）との合流点からの継続距離となる。

河川距離標は左右岸の堤防に河口を起点として、

川の中心を基準に等間隔に……云々。

因みに、上流から下流をみて、左を左岸、右を右岸と呼ぶ。

距離標の読み方は「キロポスト」と A I の回答だった。

で、KIROPOSUTO とキーボード入力も距離標に変換できず！

で、KIYORIHYOU と入力変換で「距離標」に表示された！

因みに、X・話題検索で「河川距離標」と入力した。

…河川なる Web 散歩や惜春の…

狩川・大雄橋辺りの「右岸 70K」の投稿も…。

多摩川の河川距離標はひと味違うブルーの菱形…。

他に稲生沢川・手取川・大和川・勢田川・狩野川の距離標も。

日本橋 日本国道路元とその複製品そして木曽川の距離標も。

さて、夏も近づく散歩は Web 散策で世界の土手を歩こう。

…距離気にし土手の散策八十八夜…（寛）

