



# 寺田接骨院だより

寺田接骨院 ☎ 55-0876 寺田鍼灸院【予約制】 ☎ 53-8761 城陽市寺田樋尻 48-41  
 《近鉄寺田駅西側商店街内隣り動物病院、前割烹「十両」様 ※パソコンHPは  
 城陽市寺田接骨院 で 検索 !!

皆様こんにちは!! ぽちぽち寒くなってきました。心も身体もあったまるように工夫をしましょうね!! 今年もあと1か月になりましたが、来年も皆様、何卒宜しくお願い申し上げます。

長時間正座をしていると足がしびれ、立ち上がろうとしても力が入らない経験は誰でも一度はあるでしょう。正座によるしびれは、足が体重で圧迫され血液がうまく行き渡らなくなり、神経に障害が起こることが原因です。足のしびれといっても障害は2つあり、1つは足の感覚が鈍ること、もう1つは足がジンジン、ピリピリするような不快な感覚が起きることです。また、立ち上がる際に最初はジンジンしていた感覚がそのうちなくなり、その後、脱力してしまうというような段階を踏んだしびれが起きる理由は、足の神経繊維の血行障害に対する抵抗力の差によるものだといわれています。足のしびれは、正座による物だけではなく起きることがあります。血管性によるものや、背骨の異常、自律神経が不安定、栄養失調、腰や足指、何等かの怪我(けが)によるもの、又は、妊娠中のような原因で足がしびれることもあります。この中でも妊娠中の足のしびれは、大きなお腹によって下半身が圧迫されることから起きるものなので、心配はいりませんが、それ以外で足がしびれるなら、治療や診察を受ける必要がある時があります。足のしびれは、なにかの予兆や知らせでもあるかも知れませんね。

**新年も宜しくお願い致します!!!**



## せかいいさん 日本で初めて世界遺産が登録された日

今年「平泉(岩手県)」と「小笠原諸島(東京都)」が世界遺産に登録され、大震災に見舞われた日本に明るいニュースが届きましたが、今から18年前の**1993年(平成5)12月9日**は、**日本初の世界遺産として「法隆寺(奈良県)」「姫路城(兵庫県)」「屋久島(鹿児島県)」「白神山地(青森県・秋田県)」が登録された日**です。

世界遺産とは、世界にある貴重な遺跡、景観、自然などを、世界共通の財産として守っていくために指定されるもので、年に一度、フランスに本部があるユネスコの世界遺産委員会が決定します。日本は1992年に125番目の世界遺産条約の締結国として仲間入りし、その翌年の1993年12月9日に上の4物件が初登録されました。

では、それら概要を簡単ですがご紹介させていただきます。

- |                        |  |
|------------------------|--|
| ほうりゅうじ<br><b>法隆寺</b>   | 飛鳥時代の姿を現在に伝える仏教施設で、聖徳太子ゆかりの寺院。創建は607年で、法隆寺の西院伽藍は世界最古の木造建築物として知られています。                |
| ひめじじょう<br><b>姫路城</b>   | 江戸時代初期に建てられたお城で、天守や櫓などの主要部は当時のまま現存しています。さくらの名所としても知られています。                           |
| やくしま<br><b>屋久島</b>     | 鹿児島県大隅半島から60km離れた海上に位置する島。屋久杉の自生林など島面積の約21%が登録されています。樹齢2000年以上といわれる縄文杉も有名です。         |
| しらかみさんち<br><b>白神山地</b> | 青森県と秋田県の両県にまたがり世界最大のブナ林が広がっています。ブナ林の中心部は、人手が全く入っていない原生的な状態のまま8000年以上に渡って世代を繰り返しています。 |



“美しい国ニッポン”を代表する世界遺産を今後も大切に守っていきたいですね!