



三
月

パストラル尼崎

弥
生

No.96 2020(R.2)年2月25日

〔編集・発行〕

パストラル尼崎

尼崎市潮江1丁目10-2

Tel. 06-6493-0521

Fax. 06-6493-0301

発行責任者：池田 広樹

◆三月の歳時記◆

『日本の禁色（きんじき）と絶対禁色』

今、パストラル尼崎のロビーに煌びやかな七段飾りのお雛様が飾ってありますが、その昔、位によって着る衣服の色が決められ、他の人は着ることが許されなかった色「禁色」（きんじき）があったのをご存知ですか？ 禁色としていちばん有名なのは、聖徳太子が定めたと言われる「冠位十二階」の色。最も位の高い人が着るのは、「濃紫」（こき）と呼ばれる濃く深い紫で、その次に、青、赤、黄、白と続き、最も低い位の色は「黒」だったそうです。（諸説あり）中でも薄黒が最下位色でした。色を濃く染めるには染料がたくさん必要だった為、必然的にそうだったのだとか。淡いパステルカラーなどは、格下の色だったのですね。そんな中でも特別な色がありました。どんなに立身出世しても絶対に着ることが許されない色、「絶対禁色」です。その色こそ、天皇の袍の色「黄櫨染」（こうろぜん）と、皇太子の袍の色「黄丹」（おうに）でした。

また、天皇にしか使用できなかった文様もあります。桐竹鳳凰（きりたけほうちゅう）文様です。花咲く桐と竹を中心に、空には飛び交う鳳凰を、地には向かい合う麒麟を配したものです。鳳凰も麒麟も、中国の伝説にあらわれる世の中に平安をもたらす動物で、鳳凰は桐の木に宿り竹の実を食べるとされています。世の中が正しく治まっています。時にあらわれる鳳凰や麒麟は、王者を示す特別な文様でした。



桐竹鳳凰文様

『前頭葉の老化って？』

「キレル老人」「暴走老人」・・・こんな言葉を耳にした事はありませんか？最近では「老人の取扱説明書」という書籍がベストセラーになるなど社会問題にもなっているようです。でもこれって実は“前頭葉の老化”が原因なんだとか。脳の中でも感情をつかさどっているのがこの前頭葉。意欲や感情のコントロールをしている場所ですが、真っ先にここが委縮するのだそうです。汗

「感情の老化」=ひとつの思考に捉われてばかりいる。腹が立ったら怒りが収まらない上にブレーキがきかず暴言を吐いてしまうetc・・・以前、老人会のメンバー同士が大声で「貴様～！」と子供たちがドン引きするほどの大喧嘩！これも老化が原因だったのかも？



前頭葉が委縮すると以下のような現象が現れます。

- ①意欲の低下 ②感情抑制の低下
- ③判断力への低下 ④性格の先鋭化

なかでも「性格の先鋭化」は、頑固者はより意固地に。疑り深い人は、より疑り深く。短気な人はキレル老人になりやすく、好色に走った晩年の豊臣秀吉も、この「性格の先鋭化」が原因だったとか。

また「判断力の低下」は、運転中に咄嗟の判断ができずパニック症状を起こし大事故になったりと、これも頷けます。

さてこの前頭葉、諦めるのはまだ早い！鍛えれば活性化するそうです。読書は側頭葉、数学パズルは頭頂葉が鍛えられますが、前頭葉はいつも新しい事にチャレンジしたり、失敗を恐れず行動を起こすことで、刺激が与えられ活性化するそうです。マンネリの日常がよくないのだとか。皆様、いつもアグレッシブ（積極的に）生きましょう！

令和元年度

パストラルシニア大学



パストラルシニア大学も開校5年目。今年度も多彩な講師を迎え充実した内容で開催します。過去の講師陣からその熱心な受講姿勢を絶賛されている皆様。今年も皆勤賞目指して頑張りましょう。

- * 毎回フロントにお申込み下さい(席に限りがあります)
- * 当日は、学生証も忘れずに！

【第10回講座】

&「卒業式」

「腸トレで免疫力アップ」

- ・日時：3月27日(金) 14時～
- ・場所：多目的ホール
- ・講師：近畿中央ヤクルト総務統括部

広報課係長 李 淳子 氏



毎回、わかりやすく健康講座をご講演頂いているヤクルトさんですが、今回、免疫力をアップする為の食事など、様々なヒントをお話下さいます。試飲もあります。