

森下古墳群で出土した五鈴鏡

本村では二つの五鈴鏡が森下古墳群から出土している。一つは明治三十五年頃の発掘で現在は東京国立博物館に所蔵されている。もう一つは平成五年の発掘で県の歴史博物館に展示されている。二つの五鈴鏡は発掘されてから時間が経っているが、今も貴重な資料として活用されている。五鈴鏡の名称は、青銅製の鏡の縁に並ぶ鈴の数から名付けられている。鏡の縁に五つの鈴が並ぶために五鈴鏡と呼ばれ、三鈴鏡から九鈴鏡まで七種類が発見されている。そのため総称は鈴鏡と呼んでいる。鈴の中には玉が入っていて振ると音が鳴る。

鈴鏡の由来は、銅鏡が中国から弥生時代に伝わり宝物・権威の象徴として大切にされた。鈴も中国から伝わった貴重なものであった。古墳時代になると、製造技術が進み、銅鏡や鈴が日本国内でも作られるようになった。そのため、鏡と鈴が合わさった鈴鏡が日本独自のものとして作られるようになっていった。鈴鏡は東日本を中心に広まり、古墳時代後期古墳からは多くの五鈴鏡、六鈴鏡が出土している。本村の五鈴鏡はその頃のもので

ある。

それでは、鈴鏡はどのような役割をもっていたのだろうか。研究紀要では『祭祀の場における鈴の音には、巫女が神に乗りうつる状態になるのを補助したり、付けらえた用具が持つ呪術的威力を増長するような働きが見て取れる。』鈴の音は、人間が神であるいは人間以上の存在を呼び出すために発せられたものであろう」とある。また、古墳からは人物埴輪で鈴鏡を腰に付けた埴輪の巫女が出土している。そのため、鈴鏡は豪族が地域のリーダーとしての「神威を表す祭祀用具」として、呪術的威力を高めるために使われていたと考えられている。



群馬県立歴史博物館展示
鍛屋地古墳出土品
五鈴鏡(左上)、鉄刀(下)、勾玉など

昭和村ポランティアガイドの会

理事 堤 義樹

参考 天理大学研究紀要

八木あゆみ「銅鏡をめぐる諸問題」



地域包括支援センターだよ！

免疫力を高めよう！！

急激な気温の変化や乾燥などにより体調を崩しやすい季節になりました。次の免疫力アップに繋がる生活習慣を実施し、インフルエンザなどの流行りの感染症にかからないよう免疫力を高めましょう。

バランスよく食べる

「免疫力アップ」の食品だけでは免疫力は高まりません。特定の食品に偏ることなく1日3食栄養バランスのとれた食事を摂ることを心がけましょう。

タンパク質(肉・卵・乳製品など)……免疫細胞や熱を作る
ビタミン類(野菜・果物など)……細胞の働きを強化する
発酵食品(納豆・みそなど)……腸内環境を整える
食物繊維(こんにゃく・キノコなど)……腸内環境を整える
炭水化物(ごはん・パンなど)……免疫細胞が働く源

適度に身体を動かす

身体を動かすと体温が上がり、免疫細胞が活性化します。軽く汗をかく程度の運動量を意識して、ウォーキングなどを行えると理想的です。家事や階段の上り下りも立派な運動です。運動不足はもちろんですが、運動のしすぎも免疫機能のバランスを崩し感染症にかかりやすくなることがわかっています。適度な運動を心がけましょう。



ぐっすり眠る

睡眠不足は、感染症にかかりやすくなるだけでなく、生活習慣病の発症リスクを高めることがわかっています。良い眠りのために次のことに取り組んでみましょう。

- ◆朝起きたら太陽光を浴びる
- ◆日中、身体を動かす
- ◆夕食は就寝の3時間前までにすませる
- ◆入浴は就寝の90分前までにすませる
- ◆就寝前のアルコールやカフェインの摂取を控える
- ◆就寝前にストレッチを行うなど軽く身体を動かす

よく笑う

笑うと自然と腹式呼吸になります。腹式呼吸は、体内に多くの酸素を取り込むことで、血流が良くなり、免疫細胞の働きが活性化されます。楽しいこと、好きなことでたくさん笑いましょう。

身体を温める

体温が下がると、免疫細胞の働きが悪くなります。シャワーだけで済ませず、お風呂に浸かって身体を温めましょう。



問合せ 地域包括支援センター ☎30-2121

