



ことわざ「鰯の頭も信心から」 意味と由来を知っていますか？

意味は、たとえつまらないもの、他人にはくだらなく見えても、本人が信じればありがたいものに見えるというたとえです。

由来は、昔、節分の夜に鰯の頭を柊（ひいらぎ）の枝に刺して門口に飾る風習がありました。



これは「臭い鰯の頭と、痛い柊のトゲで鬼を追い払う」と信じられていたためです。つまり、見た目や実際の価値は「つまらないもの」でも信心があれば立派なお守りになる、という考え方から来ています。

■いわしがつまらないものと言われる理由

①小魚で身近すぎる存在

鰯は庶民の食卓に昔から大量に出回る魚で、価格も安く、特別な価値を持たない「大衆魚」でした。

そのため「珍しくもなく、ありふれている＝つまらないもの」と見なされていました。

②臭いが強い

鰯は鮮度が落ちやすく、生臭さもあるため、高級魚のような「ありがたみ」は感じにくいとされていました。この臭さを逆に利用して、鬼を追い払う節分の風習にも使われたのです。

③鰯の頭のイメージ

鰯の「頭」は食べてもあまり役に立たない部分で、「特に価値のない部分」という象徴です。

鰯の頭が「つまらないもの」とされた理由

① 小魚で
身近すぎる
存在



② 臭いが
強い



③ 頭そのもの
イメージ





いろいろな 魚を使ったことわざ

④鰯の頭は食用として価値が乏しい

魚の頭は骨が多く、食べられる部分が少ないため、身に比べて食品としての効用が低いと考えられていました。

小魚である鰯の頭は、ほとんど食べるところがなく「役に立たない部分」と見なされやすかったのです。

⑤見た目の印象

魚の頭部は大きな目や口が強調され、時に不気味・不快と感じられることもありました。

「飾る」対象としては美的価値が低く、粗末な印象を与えます。

⑥残り物・捨てられるもの

調理では胴体の身が主役で、頭は出汁や飾りにしか使われないことが多く、「不要なもの・余りもの」というイメージが根付きました。

■魚を使ったことわざ

・鯛も一人はうまからず

どんなごちそうでも、一人で食べるより皆で分け合った方がおいしいという意味。

→ 分かち合いの喜びを表すことわざ。

・鯛の尾より鯛の頭

立派なものの末端でいるより、つまらないものでも一番である方がよい、という意味。

→大きな組織の下っ端より、小さな組織のトップを肯定する考え。

・腐っても鯛

鯛は腐っても価値があるほど立派な魚だ、ということから、すぐれたものは多少悪くなくても価値があるという意味。

→本質的な価値は失われないことのたとえ。

・鯛の一頭、烏賊の一杯

鯛は「匹」で数えないで「頭」、イカは「杯」で数えることから、数え方を正しく知ることを教える言い回し。

→正しい知識・言葉遣いを重んじる教え。

・鯉の滝登り

鯉が滝を登って龍になるという伝説から、立身出世のたとえ。

鯉の滝登り





10月8日は骨と関節の日 健康生活を支える骨と関節

10月8日、日本整形外科学会などが1994年に制定した「骨と関節の日(ほねとかんせつのひ)」の記念日です。その由来は10(十)と8(骨の形に似ている)を組み合わせで「十=骨」「八=関節」と見立て10月8日になりました。

■骨と関節はどう健康と関係あるのか?

骨と関節は、私たちが「立つ・歩く・動く」といった基本的な生体動作を支える大切な役割を担っています。健康と深く関係している理由を整理すると、次のようになります。

①骨と健康の関係

・身体を支える柱

骨は家という「柱・土台」のようなもので、全身を支えています。骨が弱ると姿勢が崩れ、転倒・骨折しやすくなります。

・カルシウムの貯蔵庫

骨はカルシウムを蓄え、血液中のカルシウム濃度を一定に保つ働きもあり、心臓や神経の働きにも関わります。

・造血機能

骨の内部の骨髄では血液(赤血球・白血球・

血小板)がつくられ、生命維持に不可欠です。

②関節と健康の関係

・動きの要(かなめ)

骨と骨のつなぎ目である関節は、スムーズな動きを可能にします。関節の軟骨や周囲の筋肉・靭帯が健康でないと、痛みやこわばりが出て日常生活に支障をきたします。

・活動量の維持

関節に痛みがあると歩行や運動が制限され、筋力低下や生活習慣病(糖尿病・心疾患など)のリスクも高まります。

③高齢化と骨・関節の健康

骨粗しょう症による骨折 変形性関節症による歩行障害 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)。これらは 要介護の大きな原因 になっています。つまり、骨と関節を守ることは「健康寿命を延ばす」ことに直結します。



骨と関節を強く 健康にする運動は？

骨と関節を強く健康に保つには、「骨に適度な負荷を与える運動」と「関節をスムーズに動かす運動」の両方が大切です。

①骨を強くする運動

骨は「重力や衝撃による刺激」で強くなります。

・ウォーキング・ジョギング

かかとへの着地衝撃が骨を刺激し、骨密度維持に効果的。

・ジャンプ運動(かるい縄跳びやかかと上げ)

下肢の骨を効率よく強化。

・筋トレ(スクワット・腕立て・チューブ運動)

筋肉の収縮が骨を引っ張る刺激となり、骨を強くします。

②関節を守る運動

関節は「動かしてこそ栄養が届く」仕組みです。

・ストレッチ

関節の可動域を広げこわばりやケガ予防に。

・ラジオ体操やヨガ、太極拳

全身の関節をバランスよく動かします。

・水中ウォーキング・水泳

浮力で関節への負担を減らしながら、筋力を保てる運動。

・サイクリング

膝関節にやさしく、有酸素運動としても効果的。

骨を強くする運動



関節を守る運動



ロコモ度テスト						
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度を調べましょう。						
この1ヵ月の身体の痛みなどについてお聞きします。						
1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
4	ふだんの生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中低度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
この1ヵ月のふだんの生活についてお聞きします。						
5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
6	腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
8	シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
10	トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
12	階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	2～3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	まったく控えている
23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	まったく控えている
24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安ない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安ない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
	回答数					
		×0点＝	×1点＝	×2点＝	×3点＝	×4点＝
	合計	点				

ロコモ度判定方法	ロコモ度1	7点以上16点未満
	ロコモ度2	16点以上24点未満
	ロコモ度3	24点以上

ロコモ度1	移動機能の低下が始まっている状態です。
ロコモ度2	移動機能の低下が進行している状態です。
ロコモ度3	移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。