

東洋

ハロハロ通信

Toyo Halo-Halo Times

Halo-Halo

平成20年度卒業式

鍼灸師学科5期生48名 学窓を巣立つ

桜の花も開花を向かえ随分と春めいてきた、去る平成二十一年三月二十四日、保護者や来賓、教職員など多くの方々に見守られるなか、平成二十年度の卒業式が厳粛に執り行われました。鍼灸師学科からは五期生四十八名が学び舎を巣立ち、それぞれが新たな目標に向かって進むべく、クラスメイトや先生方に別れを告げました。

式はゴスペルによる「翼をください」の合唱で幕を開け、引き続き卒業証書・専門士称号が授与されました。各賞表彰では、三年間の努力が認められ、昼間部の森裕之さんが大阪府知事賞、夜間部の小林美穂さんが学校長を受賞したほか、多くの卒業生が表彰されました。感謝のことは夜間部の戸花拓也さんが、お世話になったご両親や先生方に心がこもった感謝の気持ちを堂々と読み上げ、会場は感動に包まれました。

最後に三年間を振り返るスライドショーがスクリーンに映し出され閉会。卒業生のみなさんや先生方の心にも、三年間のさまざまなできごとが思い出されたのではないかと思います。

五期生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。この学校で学んだことを糧に卒業後も大きく羽ばたいてくれることを期待するとともに、みなさんの未来に幸多きことを心からお祈りいたします。

(真田)



第17回ははり師・きゅう師国家試験合格発表日と卒業式が被った3月24日。結果を待ちわびている学生が多いかと思いきや、ほぼ全員がWBC決勝戦日本対韓国戦に夢中になっていました。さすがイチロー！侍ジャパン優勝おめでとう！！さて、結果は左の表のとおり全員合格とはいきませんでした。100%難しいな。

合格したみなさん、おめでとうございます。けれどもまだスタートラインに立ったばかりです。就職先で一生懸命腕を磨いてください。出世を楽しみにしています。不合格の方、鍼灸師の人生は非常に長いです。1、2年スタートが遅れても大丈夫です。来年こそ合格しましょう。東洋医療は国家試験不合格者に対して国家試験対策授業などの受講を認めています。もう1年間一緒に勉強しましょう。

この記事を読んでいる在校生のみなさん。ほとんどの不合格者の方は1点足りないという状況で落ちています。たかが1点、されど1点。今なにをすべきか？わかりますね。毎日の積み重ねが、自身の国家試験受験日に実を結びますよ。

(山口)

合格率	
現役生	
はり師	95.9 %
きゅう師	93.9 %
既卒生	
はり師	0 %
きゅう師	14.3 %
全国平均	
はり師	78.7%
きゅう師	78.4%

第17回 はり師・きゅう師 国家試験

合格発表

平成21年4月10日、大阪の桜も満開に咲き乱れ爽やかな春の風が穏やかに吹くなか、ホテル阪急インターナショナルで平成21年度入学式が挙行されました。鍼灸師学科8期生の夢と希望に満ちた表情が新鮮に感じ、わたしの心も清々しくなりました。

8期生のみなさん、これから3年間の学生生活が始まります。この3年間で、みなさんにとってかけがえのないものになるように、教員一同全力でサポートしていきます。夢と目標に向かって我武者羅に精一杯突き進んでください。
(宮武)



在校生よりメッセージ
夜間部2年生 森田 裕美 さん
新入生 左 瀧本 かれん さん
右 藤原 由紀 さん



臨床家の 臨声を訊け

講師リレー連載 第2回

はりきゅう実技担当 山本鍼灸整骨院院長 山本 勝行 先生



私が東洋医学に出会ったのは、ちょうど36年前になります。大阪にあるK医療学園に入学したのですが、経験のない東洋医学の勉強には理解できずに困

りました。何回も先生や先輩たちの教えを受け、なんとなく理解できるようになりましたが、いまだに疑問を感じる時があります。

独立開業した時、最初は思うように治療効果が出ずに、学生時代のノートや本を必死で読み返し、また先輩に相談をして次回来院までに勉強しておくことの繰り返しでした。そして毎日寝床に入ると、その日の患者さんを思い出して医療過誤が無かったか（特に背部の刺入寸度は大丈夫であったか等）、また治療効果があったかどうかと考える毎日でした。そして灸頭鍼をしてはヤケド（水泡）をさせたり、失敗の連続でした。特に灸頭鍼は施灸中に、セキ・クシャミ・体動などによるモグサの落下、皮膚とモグサの距離等により水泡を作ることが多くあり、モグサが落下しないようにするにはどうすればいいか、また皮膚との距離はどれくらいがいいか、温度はどれくらいがいいか、自分の身体でためし、また書生達にもモデルになってもらうなど試行錯誤し、現在の和紙で包む方法にたどり着きました。まだまだ改良の余地があると思いますが、これからも研磨していきたいと思っています。

当院は整骨院も兼業していますので整形分野の患者も多く、整形外科（病院）に通院しても症状が改善されないとか、逆に悪化した患者さんが多く来院されます。そんな患者さんを治療することに燃えております。高齢化社会に入り老人が増え、骨の変形・磨耗・萎縮また筋肉の萎縮・拘縮などによりますます整形分野の患者が増加するものと思っています。治療と同時に機能回復訓練（リハビリテーション）も非常に大事であることがわかりました。ただ鍼灸治療には痛いとか熱いとかの不安を持っている患者さんも多くおります。初めての方には細鍼で疼痛なく（特に切皮痛に注意）、刺激も少なく不安を取ることが大事であります。

まだまだ未熟な私ではありますが、東洋医学には底がありません、これからも底を目指してがんばって行きたいと思っています。

最後に学生諸君に告ぐ。鍼灸治療は穴（ツボ）が非常に大事であるということです。正しい取穴をすれば治療効果は出ますが、取穴が誤っていると効果も持続もありません。学生時代から確実な取穴をしっかりと勉強して立派な鍼灸師となり、病気で苦しむ人々を一人でも多く助けてあげて下さることを祈っております。



『オンライン宿泊予約サイト』

<http://www.myyado.com/55/>

お得意さまコード 92127

—さわやかな旅立ち—

名鉄観光

MEITETSU WORLD TRAVEL, INC.
梅田支店: 〒530-0027
大阪市北区堂山町 3-3
電話(06)6311-6621

簡単な登録 入会金・年会費無料

旅館・ホテルの空室検索～ご予約がいつでも可能なオンライン宿泊サイトです。
思い立ったらお気軽にネットでご予約を！



中国人と薬膳

歴史の物語

クコの実



宋の時代、ある使者が寧夏の銀川で、若いお嬢さんが竿竹を持って老人を追いつけている不思議な光景を見ていた。使者が「なぜ尊敬すべき老人を殴る」と聞くと、お嬢さんが答えると「私の曾孫は家代々伝わってきた魔法の薬を食べないから、こんな爺になった。」使者が戸惑した「あなたは何歳ですか」。「百

五歳です」お嬢さんが言った。使者が驚いた。「クコの実を食べ続けるだけ」お嬢さんが笑いながら付け加えた……（「神農本草経」によるとクコの実は「続けて服用すると、不老長寿」と記述されている）。

現在の中国

勿論物語は大げさに言っているところがあるかもしれないが、薬膳料理が古代から今日まで、皇帝から庶民まで愛用されていることは事実である。市場やスーパーマーケットに行ったら、薬膳用の材料が単品あるいは配合されたものが簡単に手に入る。生姜湯ぐらいなら家庭で簡単に作れるもので、わざわざ買いに行く人は誰もいないだろう。また、昔から女性が出産すると必ず食べる薬膳がある。それは漢方の「四物湯」を使って作った鶏の料理である。鶏を丸ごと一羽を使って、「四物湯」の素材をその鶏のお腹の中に入れ、じっくりと煮込む。できあがったらそのスープを飲んで、お肉を食べる。それは出産時受けた体のダメージの回復や瘀血を取り除き、新陳代謝を促進する作用が抜群と言われている。

“四物湯”の素材



当帰



芍薬



川芎



地黄

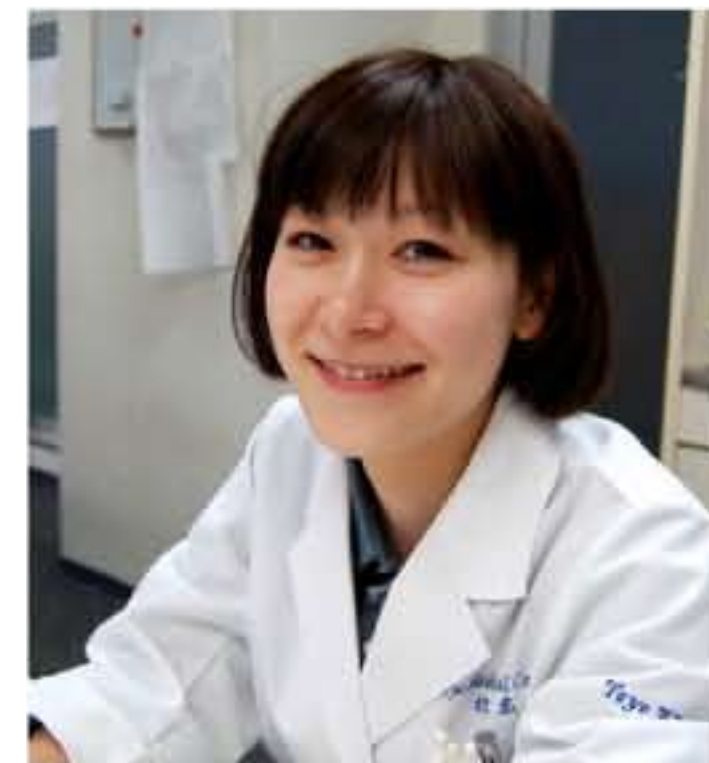
阪大卒業のとき、里帰りに日本の友人何人かを連れ、北京の観光を案内した。飛行機を降りた途端、「漢方の匂いがするねー」とみんなが言い出した。自分はまったく感じなくて、「そう???」…。考えてみれば人間の感覚で痛みの感覚は順応しないが、嗅覚は順応する。中国に生まれ育った自分は、小さいときから嗅覚はすでに 100 パーセント順応されているかもしれない。みなさんにも少しでも順応してもらおうよう、その日早速薬膳料理に連れて行った。食卓の席で、支配人の方はこういった物語も教えてくれた。

新任教員

枝広 尚子 先生

東洋医療専門学校鍼灸師学科にこの春、新しく枝広尚子先生が加わりました。枝広先生は本校の鍼灸師学科を卒業後、柔道整復師学科に進学し、今年卒業されました。現在は教員養成学科に通いながら、夜間に本校の教員として働いています。正規の授業の担当はありませんが、補習授業などでも学生のみなさんにはお世話になることがあると思います。これから枝広先生をよろしくお願ひします。

最後に枝広先生より一言。「学生に負けな



学生スタッフは学校における、縁の下での力持ちだと思っています。在校生・卒業生の方々も、一度はオープンキャンパスに参加されたと思います。「鍼灸っていったい何だ」「学生生活はどんな感じなのか」など、いろいろな不安な点があったに違いありません。そんなときに、話しやすい学生スタッフの存在があったと思います。実際、初めて東洋のオープンキャンパスに参加したとき、私は学生スタッフの対応や会話などに好印象をもちました。この学校なら鍼灸の基礎がきっちり学べるという確信が持てたことを、今でもよく覚えています。入学して私自身も学生スタッフの一員となり、少しでもオープンキャンパスの参加者が持つている不安要素を取り除くことができるよう努力しています。

鍼灸師は鍼・灸の技術も大切ですが、それ以上にコミュニケーションが重要だと思っています。オープンキャンパスの参加者のほとんどが初対面の人が多く、学生スタッフの仕事をするることによって、知らない間にコミュニケーション能力が身に付いたと思います。

このようなことから、後々鍼灸師として医療の道を歩み出したときに『望・聞・問・切』の役に立つのではないのでしょうか。

学生スタッフのストメ

昼間部 3年生 長濱 政隆 さん



タフリー
使い捨て針
シリーズ
和鍼/無菌鍼/
円皮針/皮内針
六角針管



タフリー
人体模型

高品質の医療用具を低価格で。



医療用具
全 般

商品に関するお問い合わせは…



株式会社タフリーインターナショナル

〒650-0031 神戸市中央区東町116-2-5F
TEL.078-326-7688 FAX.078-326-7815

フリーダイヤル 0120-45-7688

<http://www.tou-free.co.jp/>

●全国の治療院の検索ガイド

<http://www.tiryouin.com>



後列 山本 高志・山副 勝也・井上 陽一
前列 小柴 チサト・佐々木 由香・山崎 亮太
山口先生「おれも行きたい」

留学 ✈️ 浙江中医薬大学

中国への旅立ち



留学生 6 名と、見送りにかけつけた人たち

4月8日桜満開の季節。雲ひとつない青空。関西空港4階国際線出発のロビーの一角には、中国へ留学する5期生の卒業生6名と、その見送りにきた人たち。父母親戚・同級生や後輩・教員のほか、大事な彼女の姿もみられました。午後13時10分上海航空FM822便は一路中国へ。中国への留学の新しいチャレンジがはじまりました。



上海浦東国際空港にて留学中の先輩たちと一緒に

日本海を渡ってわずか2時間15分。現地時間14時25分ごろ。6人の姿が上海浦東国際空港に現れました。そこには大学側の担当者や留学の先輩たちが迎えにきてくれていました。(孫)



彼女「連れて行って〜」



同級生はいつでもこの調子?



TOYOIRYO

MIYATAKEHIROKI

Inspiration

みなさんこんにちは。宮武大貴です。私は2007年大晦日にノロウイルスに感染し、2008年を迎えました。そして2009年を迎えるまでに、数々の経験をしましたので、この場をおかりして報告したいと思います。あわせて自らの教訓も俳諧形式で記載させていただきます。みなさんの今後の人生におかれまして万分の一でもお役にたてれば幸いです。では大晦日、ノロウイルスに感染して感じた一句をご紹介します。 隔離され 誰もいない 大晦日 この日って1番1人で過ごしたくない日でしょう? 絶対嫌でしょう? なので、みなさん健康には十分にお気をつけください。

2008年を振り返って〜

2月、家族と嫁の妹と大阪市内の某焼肉屋へ。食後3時間後に私だけ腹部に激痛、下痢症状。海鮮のイカが原因と思われます。ご承知のとおりイカを食べたのは僕だけでした。病原体はみなさんならわかりでしょう。腸炎ビブリオ菌です。お気をつけください。ここで一句。 しっかりと 海鮮類は 焼いて食おう

3月、スポーツ中に相手選手の足先が私の股間にあたりました。故意ではなく事故? その瞬間、激痛とともに歩けなくなりました。2時間はうずくまるほどの痛みです。後に確認してみると、陰囊が普段の2倍近く腫れ上がりっていました。もちろん翌日病院へ直行、陰囊部をエコーで診断してもらうと、陰囊出血と診断され、全治2〜3ヶ月。陰囊部のダメージは歩行を困難にして、日常生活に支障をきたします。男性諸君くれぐれも股間は大切にしていだければと思います。ここで一句。 現在も あの激痛を 忘れない

4月、私の誕生日月ということもあり、運気が上がったのでしょうか? 身にはなにも起きませんでした。ただ、この年、嫁に誕生日を忘れられました。本当になにも起きなかった月となりました。ここで一句。 誕生日 独り空しく 缶ビール

5月、お気に入りの黄色の自転車が盗難にあいました。鍵の閉め忘れです。現場に鍵だけがのこされていました。未だ犯人と自転車はみつかりません。黄色い自転車がありましたら教務部宮武までご連絡お願い申し上げます。ここで一句。

しっかりと 指さし確認 急らない

つづく

理学療法と美容の新たな可能性を拓く

プロテクノPNFシリーズ

ePNF (エレクトリカルPNF) グローブ導子・プローブ導子・吸引導子が新しい治療・新しい理学療法を実現します!

アルファトリニティ株式会社

<http://www.alphatrinity.co.jp>

本社: 〒532-0011 大阪市淀川区西中島6-5-3 TEL 06-6889-8555 FAX 06-6889-8560

お問合せはフリーダイヤル、またはEメールにて

☎ 0120-688-634 or info@alphatrinity.co.jp



プロテクノPNF



プロテクノPNF プライム



プロテクノPNF ボックス



林 眞早

こんにちは！吟道歴4年目突入の林です。
今回は私が詩吟を習いはじめたきっかけや『吟友達』（ギントモ）についてお話ししたいと思います。
今から4年ほど前、当時勤めていた治療院の患者さんに、詩吟の勉強会に行きましょう！と誘われヒョコヒョコとついていったのがきっかけです。詩吟とはどういったものなのか、ないをするものなのかまったくわかりませんでした。初めて聴いた先生の吟に圧倒され心がワクワクしたのを覚えています。漢詩や吟ずることの面白さにはまり、知り合った吟友達（最高年齢84歳！）と過ごす時間に癒され今まで続けてこられました。良いことも沢山あって、



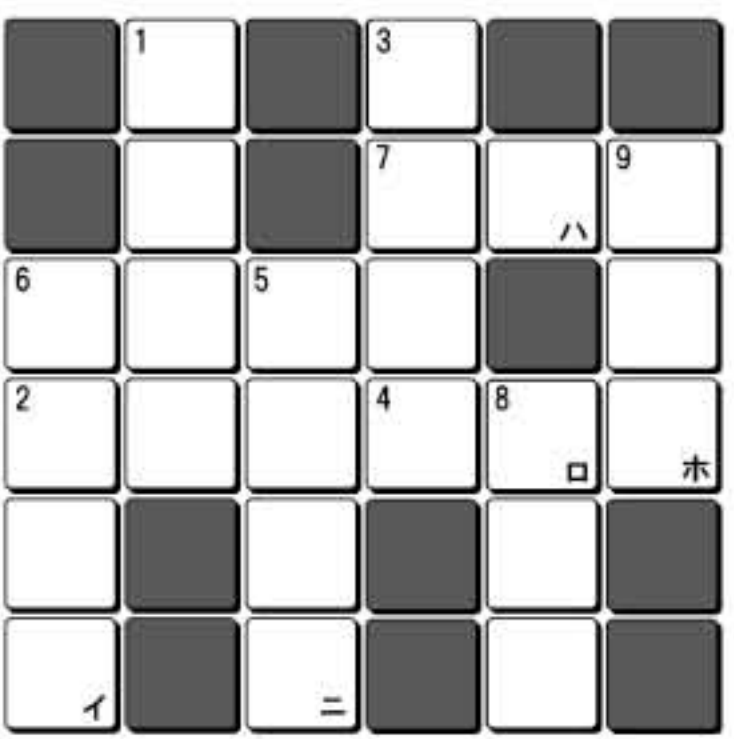
詩吟の発声は腹式呼吸で健康的にもすぐれていますし、詩の内容によっては人間の喜びや悲しみなどを学び取ることができるので、身体・精神的に非常に良いと思います。お腹の底（丹田）から大きな声を出すので2時間吟ずると胃腸が活発になります。吟友達が元気な理由がわかります!!

ワイワイとお茶会をしていると、原爆が目の前に落ちてきたが起爆せず生き残れた…や、結婚式の日初めて相手の顔を知った…など吟友達は私が体験したことのない、驚くようなことも沢山話してくれます。「ああ、今日も生きている」と朝起きた時に思う、と言う一人暮らしの水田さんは「詩吟が生きがいなの☆」と楽しそうに話してくれます。一生懸命に生きていく、その生活の一部に詩吟があると気付いた瞬間です。今の私もまさにその通りです。

東洋医学に強くなる

クロスワードクイズ

出題：宮武大貴



問題 以下のヒントに従いマス目を埋めてください。「イロハニホ」の各マス目の文字をならべてできる単語はなんでしょう？ 答えが分かったかたは教務室まで…

縦のマス

- 1. 目的の深さまで3分の1ずつ刺入していき、その都度しばらく留め、抜鍼時も3分の1ずつ抜鍼していく方法は？ひらがなで〇〇〇〇術という。
- 3. 胆経の絡穴は？ 〇〇〇〇穴
- 5. 一時的に相手に負けることが、大局的に見れば勝ちを得ていることになるという意味。 〇〇〇〇勝ち
- 6. なす科の落葉低木。川の土手や溝の縁などに生える。夏、葉液に淡紫色の小花を開き、花後に結ぶ楕円形の液果は秋に紅熟する。根の皮は乾燥して解熱剤となる。有名な句に 老いまだし めすみし〇〇〇 〇を胸に 山本 古瓢
- 8. 督脈の至陽穴外方1寸5分にあるツボは？
- 9. ふところ。胸のうち。心中を意味する言葉はなんというか？

横のマス

- 2. 小腸経の翳木穴、八脈交会穴は？
- 4. 肝の相当する五情は？
- 6. おせち料理には欠かせないもの。一年を活発に過ごせるようにという験担ぎがある。あとは表皮にしわが寄らないようにという意味もある。この食べ物はなんでしょう？
- 7. 水穀を消化して後天の精や津液・血・営衛などを吸収して、全身に送り出す元であることをさす東洋医学用語はなに？

実践！ 語学講座



南 雅子 先生

ある学校の医療事務科の学生が「就職面接でことわざがでた！」とあせった顔で言ってきたことがありました。なんでもその病院のオーナー婦人が英語のことわざに凝っていたとか…。その時尋ねられたことわざが” Easy Come Easy Go!だったそうで、彼女は持っていたB’zのアルバムから「お金も恋も簡単に手にはいったものはすぐに逃げてしまうという意味です。」と答えたら『悪銭身につかずよ。』と言われました！ だめですか？」と泣きそうでした。受験英語でも細かい基準があって「数学ではないのに A=B でないとだめなのかなあ？」と採点をしていて思う

ことがありましたが、日本人の英語はアジアの中でも融通（flexibility）がきかない感じ！ だそうです。
アカデミー賞で話題になった「おくりびと」は英語のタイトルがなかなか決まらなくて” Journey” や” The Gate Keeper” などがあがっていたそうですが、最終的に決まった” Departure” は「出発／旅立ち」の意味で評判がいいと聞きます。国内ではアカデミー賞を受賞した” SLUMDOG MILLIONAIRE” を『スラムドッグ\$ミリオネア』に、主演女優賞の” THE READER” を『愛をよむひと』にして公開するのもおもしろいと思いました。通用する英語を身につけるために、状況に応じた flexibility がこれからますます必要になってくるのでしょ

温灸器 バンシン

65℃の温熱刺激がポータブルになりました。

BS-10
医療機器承認番号
220AGBZX0008100

- 1クリックで安定した65℃の温熱刺激
- 刺激時間は火傷の起きにくい0.4～1.0秒
- 胸のポケットに入りいつでもどこでも使用可

磁気加振式温熱治療器 ホットマグナー

磁気＋振動＋温熱治療で細胞を蘇らせる、治療器のベストセラー。

HOT MAGNER

EMC適合

HM-2SC-A
医療機器承認番号
15900BZZ01118000

URL <http://www.chuoms.co.jp>

株式会社 チュウオー

本社・大阪営業所 〒665-0874 兵庫県宝塚市中筋1-9-32
TEL.(0797)88-2121(代) FAX.(0797)88-1313

クレイジーチャイナ Crazy China

〈北京編〉

松浦 文則

1996 年夏、北京に来て 1 年が過ぎた。北京には多くの日本人が住んでいるが、意外とネットワークが少ない。韓国人などは強いネットワークを持っているのに。国民性の違いなのだろうか。この年私は、知人たちで BEIJING110 番というネットワークをつくった。

北京ジャズ屋の店長・フジテレビのカメラマン・イタ飯屋のオーナー・それに私だ。これらのメンバーがチームとして活動することになる。特徴はみんな裏情報に強い、これがないと情報の収集や対応ができないのである。北京の裏はデンジャラスなのだ。

三里屯路にあるジャズ屋がわれわれメンバーの溜まり場かつ集合場所になっていた。三里屯路は通称バー・ストリートといって北京のバーの 4 割はここにある。ある日、ジャズ屋で食事していると私の携帯が鳴った。中国人とのトラブルである。内容は、今 1 人で店にいるのだが会計が 8 千元（当時で約 10 万円）請求されているという。よくあるポッタクリ店だ。出勤だ。だいたいの場所と店名を聞いて現場にむかう。中国のこの手の店はほとんどサウナがあり、メインストリートから離れていてわりと大きい。まず店の周辺を調べる。これが重要である。店の車らしいものがあるかどうか、大通りまでどのくらいの距離か、窓はあるか等これはいざという時のためだ。当時、北京では年間 7 人の外国人が行方不明になっていた。店内に入ると中国人の大男が出てきた。用心棒らしい。とにかく数杯酒を飲んで 8 千元はありえない（ポッタクリだからあり得るか）。この日は交渉が上手くいかずまいった（他の手を考えないと……）。作戦変更。とんずら作戦にするか。心の中でそう思ったが、当事者も一緒にとんずらしなければ。チャンスは 1 回、店を出て大通りまで約 100 メートル。ドアはロックされているが内鍵なので開けられる。被害者に捕まったら殺されると諭して店を逃げた。「走れ、死ぬ気で走れ。振り向くな」こう言いながら 2 人は全速力で大通りまで走り、タクシーに乗り込んだ。これは実際にあった話なのです。嗚呼クレイジーチャイナ。



BEIJING110 のころの筆者

実践！ 語学講座



中国語講座担当 阿部 慎太郎 先生

～「いらんってば！！」～

昨年は燃油高騰で飛行機代も高かったですが、最近は燃油代が以前に比べ格段に下がりました。そう、今が海外へ行き時なのです！おススメの北京・上海・台北。実は関空からわずか片道 2～3 時間！新幹線で大阪～東京間が約 2.5 時間…、これでもまだ遠いと言いますか～！！週末の 2 泊 3 日でも十分楽しめますよ。

では、これを聞いて中国に行きたいと思ったアナタに、ひとつ大事な中国語を。中国に着くとすぐにタクシーの乗車を勧められ、街でお土産を見ていると、「これいるかい？これはどうだい？」とマシンガントークで勧められ、断り方を知らずいくら愛想笑いをしても一向に離れてくれないから全部お金を払ったら、帰りには破産…ということも。まあ破産まではいかないにしろ、海外で断り方を知らないとゆっくり観光もできず、楽しい旅行も億劫になりますよね。

でも、一言「いらん！」と言えれば、それ以降声をかけられることはありません。「No!」でも通じるでしょうが、そこは中国語でチャレンジ！「要りません。」は、“不要！（フーヤオ）”。（フー↑）は、1 秒間の高い綺麗なオナラの音（お食事の方、ごめんなさい）。（ヤオ）は、「八尾市の（ヤ）」のような音ではなく、元楽天の監督「田尾（タノ）」と同じ音で（ヤノ）と発音すると中国人顔負けの発音に。「じゃ、買いたいときは？」…そう、“要！（ヤノ）”です。まずは練習に、日本の「王将」で試してみては？

枝広 尚子

ここでは私の好きなヨガについてみなさんに知ってもらおうと思い、好きに書いていきますので今後もよろしくお願いします。最初に言っておきますが、私はヨガが好きなのでできないに等しいです。なぜなら

体が「カチカチ星人」だからです。ですから体が硬い人もなにも気にすることなくできるものなのです。「無理をしない！」これがヨガの基本です。

ヨガと言ってもたくさんの種類がありますが、ほとんどのヨガの基礎となったハタヨガを紹介していきます。まずハタヨガですが、ハタヨガの“ハ”は「太陽」「吸う息」「凝縮」を意味し、“タ”は「月」「吐く息」「拡大」を意味しています。“ハタ”で異なるものが結ばれた状態を意味し、陰と陽異なる性格のパワーがひとつになると、強力なパワーが生まれると考えられています。初心者のためにポーズと呼吸法を取り入れたことが、ハタヨガの始まりです。ヨガの呼吸法ですが、呼吸はヨガにとって大切なもので、心を安定させ自分と向きあえる時を作ってくれます。ですが慣れていない状態で呼吸とポーズを合わせるのは困難なので自分が一番リラックスできる呼吸で息を止めないようにすることを心がけて行ってください。

ヨガはやってみるのが一番だと思うので毎回ポーズを紹介します。

鷲のポーズ（腕の引き締め）

1：足を揃えて立つ 2：右腕を左腕の下から絡ませて、両手を合わせる 3：左足を右足に絡ませる 4：息を吐きながら、両手を徐々に前に伸ばしていく 5：15～20 秒キープしたら元の姿勢に戻り、同様に反対側も行います。

らくだのポーズ（ウエストの引き締め・自律神経の調節）

1：正座で座る 2：ひざを立て、両手は腰 3：両手がかかとをつかみ、息を吐きながら徐々に上半身を後ろへ倒していく（決して無理はしないでください） 4：15～20 秒キープしたら元の姿勢に戻ります。



危険な男

俺の名はLay-Van
(ライバン)
ハードボイルドな男!!



俺は
乗っ取り
越え
た
俺は
四
難
場
を
の

俺は
か
つ
て
危
険
な
男
だ
と
思
わ
れ
て
い
る

グ
ン
ヤ
ッ!!



でもたまに買うほどだ。他にもベジタリアン向けに大豆タンパクでできたハムやバーガーなど偽肉食品もたくさん売られている。

日本では豆腐や納豆といった大豆食品は昔から食卓に欠かせないものとして私たちの生活になじんでいた。アメリカでは大豆といえば家畜の餌でしかなかった豆だが、1999年に米国食品医薬品庁(FDA)が「大豆タンパクを摂取することによってLDLコレステロール値が下がり、心臓疾患のリスクを軽減する」と公認して以来、人間の食卓に並ぶようになった。

大豆のタンパク質は必須アミノ酸を含み、肉や魚よりもバランスのよいタンパク質だ。おまけに大豆に多く含まれる脂質はほとんどが不飽和脂肪酸でコレステロールを含まないどころか前述のようにLDLコレステロール値を下げてくれる働きを持つ。さらに食物繊維も豊富でおなかの調子も整えてくれるのだ。

また大豆といえばイソフラボンである。イソフラボンはエストロゲン(女性ホルモン)に似た働きを持ち、コレステロール値を下げたり、更年期障害や骨粗しょう症の予防と症状緩和、丰胸効果や美肌効果、育毛発毛などの効果が知られている。ちなみにこの効果は男女を問わない。

これらの効果が強調されたおかげで一時は大豆食品をはじめ特定保健用食品やサプリメントがブームになった。しかし副作用についても話題になった。ホルモンに似た作用はいい方にも働くが、摂取加減によっては月経周期が乱れたり、乳がんの悪化など悪い方向にも作用するのだ。研究によると食品としての大豆摂取には問題がなく、サプリメント等の濃縮された形で摂取した場合に問題が発生しやすいことがわかった。特に妊婦や乳幼児、乳がん患者、不妊治療を行っている人たちは過剰摂取に気をつける必要がある。

厚生労働省による大豆イソフラボン摂取量上限の目安は、食品として毎日長期間にわたって摂取する場合は70~75mg/日、特定保健用食品やサプリメントで摂取する場合は30mg/日である。一般的な大豆食品に含まれるイソフラボン量は豆腐1/3丁、調整豆乳1杯、納豆1パックのいずれも約50mg程度だが、ダイエットと称して米飯の代わりに豆腐を毎日10丁食べたり、水代わりに豆乳を飲んだりしない限り、常識的な量を食品として食べる範囲では多少のことでは過剰摂取にはならない。

今回は春、のつもりだったのですが帰っておりません。北海道に帰るには休みが少なかった(最低5日はないと高く帰る気がしません)ので、福岡に行ってみました。なぜ?と思う人がいるかもしれませんが。ストレス発散をしたいから行きました。私のストレス発散方法は「食」することです。うまかもん食べに行きましたよ。たっぷり食べてまいりました。ラーメン屋3軒・もつ鍋屋2軒・鉄なべ屋(焼餃子)3軒・屋台2軒です(1泊2日)。「鉄なべ」最高にうまいです。大阪では梅田の餃子スタジアムで食べられますので皆さん「鉄なべ」最高にうまいです。大阪では梅田の餃子スタジアムで食べられますので皆さん

北の国から

春 2009

山口隆平 も食べてみて下さい。今回も体重増えました。2kg up です…。体が重い。現在81kg。夏までにはやせようと思いません(運動始めました)。食べるだけではなく、太宰府天満宮へお参りに行ってきました。国家試験に全員合格できるようにお願いしてきましたので神頼みのほうは大丈夫です。後は皆さんが頑張るだけです。3年生諸君。次回は北海道に帰って取材したいと思います。

付録 北海道方言事典② うるかす…水にひたす 使用例「茶碗をうるかす」
ゴミを投げる…ゴミを捨てる こわい…疲れた 使用例「ああこわい(雪かきの途中)」
はんかくさい…お馬鹿さん(ばか!じゃなくて優しく言う感じ) ゆるくない…きつい・大変
がっちゃき…痔 げっぱ…最下位 しゃっこい…冷たい ちよす…いじる・さわる
てん切る…トランプ・花札を切る



はり・もぐさ・物理療法機器・開業設備までのトータルプランナー

株式会社 **カナケン**

大阪営業所: 〒536-0008 大阪市城東区関目 3-16-11 電話: 06-6935-3016 FAX: 06-6935-3017

* 横浜(本社)・大阪・新潟・福島・仙台・千葉 <http://www.kanaken.co.jp>

ガラビジ通信

シュヴァルの理想宮

真田 浩二

人は多くのカルマ（業）をかかえて生きている。creation（創造）や imagination（想像）もそのひとつではないかと思うことがある。その思いをまざまざと見せつけられる、無名の建造物が世界には数多くある。フランス・オートリーブにある奇怪な建造物「シュヴァルの理想宮」は、完成まで衰えることのなかった creation や imagination により造られ、現在世界的にその名が知られる稀有な例かもしれない。

1836 年フランス南東部ドローム県シャルムという小さな村で生まれ、後に郵便配達夫

となったシュヴァルは、毎日徒歩で郵便物を届ける道すがら、その大半の時間を空想に費やした。43 歳の時、配達途中でつまづいた石があまりにも不思議な容姿をしていたため、空想で生まれた理想の宮殿をその石で造ろうと決意する。たったひとりで 33 年間かけて完成させた理想宮は、近隣の住人などから酷評されたのとは対照的に、ブルトンをはじめとするシュールレアリストたちの関心を集め、後にフランスの重要建造物に指定される。シュヴァルは理想宮を完成させた後の 78 歳のとき、村のはずれに第 2 の理想宮を造りはじめ、完成したのが 86 歳。そのわずか 2 年後に永眠。享年 88 歳。現在シュヴァル一家はそこに眠っている。

私は農民の息子として生き抜きたい 農民階層の中にも活力あふれる天才が存在することを証明するために 29 年の間、農村地帯の郵便配達夫として私は務めた 仕事が私の唯一の誇り 名誉が私の唯一の幸福 私の不思議な物語が完結する 夢が実現し、現実となる（フェルディナン＝シュヴァル）



2009 年はかのチャールズ＝ダーウィン生誕 200 周年にあたります。ダーウィンの義理の祖父が「ウェッジウッド社」の創設者であることはあまり知られていません。皮肉にも同社は今年 1 月経営破綻し、米国の KPS キャピタルパートナーズ社に買収されました。みなさん、不況に負けずがんばりましょう。〔変哲長〕



発行所：学校法人 東洋医療学園
東洋医療専門学校
教務部 鍼灸師学科
〒532-0004
大阪市淀川区西宮原 1-5-35
06-6398-2255
<http://www.toyoiryo.ac.jp>

地球温暖化防止コンテスト 文章部門 金賞・銀賞獲得！

（林）

前に迫りくる未来の環境に対する現実が過酷で緊急であることを感じ、また同時に希望なる未来が創れるのも人間次第であることが分かった。」と語りました。「個人ができる小さなことから環境対策をしていこう！」というのが、学生全員一致の見解でした。今後引き続き環境問題を考え、実行していくことが大切です。

沖縄出身である中島さんは、「沖縄に観光にきた人達は砂浜に落ちていく白いサンゴを見てきれいなとっているけれど、みなが見ているのはサンゴの死骸です。ウチナンチュー（沖縄出身）のぼくにとっては悔しいことです。サンゴを守り、今よりも住みよい環境になるよう活動していきたいと思っています。」と語りました。古池さんは、「もったいない精神を持ち、子供たちにも伝えていきたい。今の環境、すぐ目の前に迫りくる未来の環境に対する現実が過酷で緊急であることを感じ、また同時に希望なる未来が創れるのも人間次第であることが分かった。」と語りました。「個人ができる小さなことから環境対策をしていこう！」というのが、学生全員一致の見解でした。今後引き続き環境問題を考え、実行していくことが大切です。

と獲得し表彰されました。

古池浩二さんが深い理解を示し素晴らしい作品を創作したとして、それぞれ金賞・銀賞をみ

古池浩二さんと

の中島海斗さんと

日、夜間部 2 年生

そして今年 4 月 9

に提出しました。

化防止コンテスト」

主催「地球温暖

温暖化対策委員会

学園グループ地球

その感想文を滋慶

な真実」を鑑賞し、

したドキュメンタ

副大統領であるア

元アメリカ合衆国

昼・夜間部全員が

昨年 7 月 22 日、



東洋医学の総合商社

開業サポート
医療機器
鍼・灸
テーピング

株式会社日本特殊医科

〒564-0038 大阪府吹田市南清和園町 40-10

TEL (06)6382-6068 FAX(06)6382-7753

E-mail info@nittokumedic.com

www.nittokumedic.com