

東洋

ハロハロ

通信



Toyo Halo-Halo Times

Halo-Halo

第7回
学園祭

東洋秋祭 開催



2週間前から階段や廊下に学園祭のポスターが貼られ、今年も浮き足だったお祭りシーズンがやってきた。前日から部屋のセッティングや野菜などの買い出しに走りまわる姿に団結力が垣間みえた。

さて、学園祭全体もさることながら、鍼灸師学科の模擬店・イベントも大盛り上がり。学園祭の1週間前に試食させてもらった餃子は皮が手作りで、当日もみなで分担を決めてねりねりしている姿をみながら、2人前をいただいた（さらに3人前お持ち帰り）。焼きそば屋ではねじり鉢巻の似合う男前・胸板のしっかりしたイケ麺が活躍しており（1人前食し2人前お持ち帰り）、焼鳥屋ではデリバリーを頼み2本をたいたら、ハロウィンムードのベビーカーステラでは、はりきりすぎてダーツを大はずし（3人前食す）。残念ながらフリレクソロジーは体験することはできなかったが、ケーシーを着てがんばっている姿をドアの隙間からしっかりとみることができた。学園祭でのおもしろさや新鮮さは、そういったふだんとは少し違った姿や、お父さんぶりを発揮しているパパ学生さんがみられることだ。

校友会イベントでは「Performance Stage 喝采」と題して、ゴスペルやダンスなどが催された。鍼灸師学科の学生も参加し、昼間部1年生 MİYATAKE による創作ダンスでは、キュートな振りつけに会場が沸きたち、ダンス部やゴスペル部は少し遅れて観に行くとすでにキューキュー詰めで、観客の熱気で溢れていた。第1校舎7階の鍼灸実技室前廊下には男性・女性の大行列。当たると噂の占いの館にドキドキしながら、午前・午後の部とも並んだがタイムオーバーで残念ながらみてもらうことができなかった。鍼灸師学科同窓会は今年で3回目になる「はり供養」をおこないました。日ごろわれわれがお世話になっている鍼に感謝しつつ、静かに手を合わせた。また、廃鍼供養で来校したOBやOGの懐かしい顔ぶれにも会い、近況報告が聞けた（来年もぜひご参加ください！）。よしもと芸人生ライブ！は一部がモニターエンジンとハムのステージ・二部がジャルジャルとビタミンSが会場を盛り上げた。ファンにはたまらない距離での生ライブだっただろう。

今まで交流の少なかった他学科、他学年との交流も広がり、学園祭で仲間との絆がしっかりと深まったようだ。

〔林〕





神棚 3枚の扉にはそれぞれお札を
まつています
中央：天照皇大神宮 【伊勢神宮】
右：氏神様 【少彦名神社】
左：崇敬神社 【淡嶋神社】

掛軸 左：少彦名命正像
右：天照皇大神



学科設立当時から計画していたはり供養の行事が、今年度の学園祭で3回目をむかえました。在校生と少数の卒業生も参加し、おごそかな雰囲気の中おこなわれました。

はり供養の歴史
現在日本各地でおこなわれているはり供養ですが、起源をさかのぼれば江戸時代の明暦年間。和歌山県加太にある、人形供養でも有名な淡嶋神社がはじめとされています。この神社はもともと女性の守護神として婦人病にきくとされていましたが、転じて裁縫の神にもなりました。

祭神は「少彦名命（スクナヒコノミコト）」で、大国主命と国造りをおこなった神であるとともに、裁縫の道をはじめて伝えた神でもあります。女性が一日仕事を休み、裁縫の針に感謝し、裁縫の上達を祈願したのがはじまりで、今では全国の寺社でおこなわれています。また、少彦名が医神でもあったため、現在では、同じくはりを使うはり師が使用する鍼の供養も包括されておこなわれています。

神式

本校では昨年まで仏式ではり供養をおこなっていましたが、起源にならない神式でおこなうよう変更しました。「天照皇大神」「少彦名命」の掛軸・神棚・神楽を準備し、神棚にまつるお札を集めました。通常神棚には3種類のお札をまつりますが、中央は天照皇大神宮のもので、宮武先生が伊勢神宮まで出向き内宮・外宮でそれぞれ一枚ずつ。左におさめる崇敬神社のお札はもちろん淡嶋神社のもの。わたしが加太まで出向きました。最後に氏神様のお札です。最後に少彦名命と中国の医神・神農さんがまつられる北浜の少彦名神社を氏神と決め、後藤先生が出向き、それぞれ準備しました。

当日

まず神を迎え、野菜・魚・果物を、米・お神酒・水が供えられた神棚に奉納。供養は二礼二拍手一礼にはじまり、一年間の感謝の気持ちと技術の向上を願って、やわらかいこんにやくに鍼をさします。終鍼ののち、神を送って終了。供養は毎年おこなうもの。また来年、そして卒業してからでも、年に一度のはり供養、引き続きぜひご参加ください。

〔真田〕



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 FAX06-6935-3017

*横浜（本社）・大阪・新潟・福島・仙台・千葉

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

FOOD FACTS

Wakako
MIYAJIMA



秋の味覚の代表といえばキノコだ。現在ではキノコの人工栽培技術が進み、あらゆるキノコがいつでも手に入るようになったが、やはりキノコのシーズンといえば秋である。温暖湿潤な日本には約 5000 種類以上のキノコが生えており、そのうち 100 種類ほどが食用キノコ、50 種類ほどは毒キノコだと言われている。残念なことに私が住むミネソタでは手に入るキノコの種類がかなり限られている。普通のスーパーだと西洋マッシュルーム、シイタケ、エノキ程度しかなく、しかもエノキは 1 束 4 ドルと高級食材に成り上がるので我が家ではめったに食卓に上らない。しかしキノコは食品としてはかなり優秀な部類で日常的に食べたい食品のひとつである。

まず非常に低カロリーでなおかつ栄養価が高い。一昔前にはキノコはカロリーゼロだと言われていたほどだ。現在は若干のカロリーがカウントされるが全体重量の 9 割が水分だけに 100g あたり平均 20kcal と非常に低カロリーである。しかし栄養価は高い。食物繊維の含有量は食品の中でもトップクラスでレタスの 4 倍、ニンジン の 2 倍である。さらに食物繊維の中でも β グルカン免疫細胞を活性化し、免疫力を高める働きがあることで知られている。ウイルスや細菌への抵抗力や抗腫瘍効果が認められており、シイタケなどは抗ガン剤の材料にも使われている。もちろん食物繊維として一般的によく知られている血糖値やコレステロール値を低下、便秘改善といった働きも持つ。前回のテーマであったプロバイオティクスのエサとなるプレバイオティクスとして腸内環境の改善にも関与する。

食物繊維だけではなくビタミンやミネラルも豊富に含む。特にシイタケはビタミン D の宝庫だ。このビタミンはカルシウムの吸収を助ける。つまり骨粗鬆症の予防には欠かせない。ビタミン D は日光にさらされることによって活性化するため干しシイタケを数時間日光に当てておくだけでその含有量は数十倍に増える。干しシイタケを買ってきたらまず天気のいい日に一袋全部を日光のあたる場所に干し、その後改めて乾燥した場所に保存することを勧める。

さらにキノコからは非常にいいダシが出る。これはキノコに含まれるグアニル酸というアミノ酸のおかげである。ダシ食材としてよく知られているカツオはイノシン酸、昆布はグルタミン酸を含むが、これらのアミノ酸を組み合わせることによってうま味は数十倍に増強される。つまりダシをひく際にはカツオ節、昆布、そしてキノコを組み合わせると非常においしいダシが取れる。ちなみにグアニル酸は加熱しないとうま味が増えないため生のキノコをかじってもあまりおいしくない。

最後にキノコを料理する時には水で洗わないことがコツだ。水で洗うとキノコの香りが失われてしまうのだ。調理前に濡らした布巾などでさっと拭く程度にし、加熱は短時間、調理後はすぐに(できれば煮汁も一緒に)食卓に供するとキノコのうま味を最大限に生かすことができるだろう。

蔵龍臥虎

夏休み、12 年ぶりに母校である北京中医薬大学附属病院を訪ねた。大学 5 年次の臨床実習はほとんどそこですごしたが、いまは昔の様子がまったく見えない。特に病院周辺環境の変化の激しさは驚くほどである。知り合いの日本人鍼灸師の表現によると「ここがニューヨークだと言われたら、そう信じてしまう。」

大学での同期が附属病院鍼灸師科の教授をやっているの、その臨床を見学させてもらった。患者の人数は多くて、午前だけで彼女 1 人で約 70 人を治療した。刺鍼のスピードはまるで「田植え」であった。「そんなのでいいない治療ができるの...?」と心配されるかもしれないが、勿論日本人が求めるほどいいにはできないが、それなりの親切さと真剣さがあるので、中国の患者にとっては全然問題ない。1 人の中年女性は左の側頭部がズキンズキン痛く 3 日間ほとんど寝ていないという。手の三焦経の遠隔部に鍼 1 本を刺し、その瞬間患者の表情が変わった。痛みがうそのようにどこかに消えた。さすが教授! 頭を下げた。

イギリスからの男性患者(弁護士)は胸背中が痛く眠れないといって、仕事は 1 時間足らずで息苦しくなって横にならなければならないと訴えた。発症のきっかけは風邪で、すでに 2 年以上たっている。イギリスであちこちをまわり「ウイルス性神経痛」と診断されたが、有効な治療法はみつからず、ひどくなる一方であった。教授は背中「華佗夾脊穴」に刺鍼し、鍼を抜いたあと吸玉もした。2 日後患者さんが再び姿をあらわすと、声も元気、痛みが大分軽減しひさしぶりに眠れたといった。さすが教授! 再び敬意を表した。もう 1 つ驚いたことは、教授についている若い弟子 5、6 人(大学の実習生から院生まで)は、そのイギリス人の患者との英会話にまったく支障がない。いや、むしろ完璧で、通訳よりうまい。聞いてみると、英語が 1 番上手なお弟子さんはかつて北京市英語コンテストの優勝者であった。

なるほど、中国語に「蔵龍臥虎」ということばがあり、意味は「目立たないところにすごく強いものが存在する。」教授の腕・学生達の英語、まさにいま中国社会の変貌の象徴で、激しい社会競争の中、本当の「龍虎」の姿があらわれた…。



温灸器 バンシン

BANSHIN

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
220AQBZX0008100

- 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

HOT MAGNER

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。



HM-2SC-A

医療機器承認番号
15900BZZ01118000

EMC
適合

世界で最も信頼される医療機器メーカー
CHUO



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

臨床家の 声を聞け

講師リレー連載 第4回

国家試験対策セミナー担当
川内りょうてん鍼灸院 院長



川内 良典 先生

臨床は観察だ！

『臨床家の声を聞け』というタイトルをいただくのは恥ずかしい。このようなタイトルをいただくほどの臨床家ではない。声を聞くなら、先哲のことばを聞くとよい。臨床家の心得を記してある文献はたくさんある。『ヒポクラテスの誓い』はご存じであろう。緒方洪庵が重訳した『扶氏経験遺訓』にある『扶氏医戒之略』、孫思邈の『備急千金要方』にある『大医精诚』なども読むべきであろう。東洋医学を志すものなら『大医精诚』は大いに参考になる。以上である、と結んでしまいたい。このような先哲の後に自分のことを述べるのは恥ずかしいからである。恥を忍んで、臨床で大切であると思っていることも少し述べてみたい。

中学生の時、理科の宿題でオリオン座の動きを観察させられた。1時間ごと南の夜空に立ち、腕をオリオン座のほうにむけ角度を測った。腕で角度を測るには無理がある。何度かよくわからない。オリオンは冬の星座なので寒い。またこのころから視力が落ちてきたため、星がよく見えないので余計に時間がかかる。なぜこんなくだらないことをさせるのかと思った。この観察だけは本当に嫌だった。しかし、臨床ではこの『観察』がもっとも大切なものと最近つくづく思う。

臨床というのは生きた患者が相手である。刻々と変化する。その変化についていくには、鋭い『観察力』が必要となってくる。技術・知識は大切であるが、観察をおこたり、それらに頼ってしまうと患者の変化についていけない。もっとも、今の学生さんを見ていると、もっと食欲に技術を習得してほしいと感じるのも事実だが…（笑）。

有名な講習会・臨床家や外国の技術、百科事典のような分厚い本やその知識、このようなもので自分を高めるのは愚かなことだ。よく「だれだれ先生についていました」や「どこどこで技術を習得しました」と誇らしげにいう人がいるが、そのようなものは臨床とはなんの関係も無い。新しく獲得した知識や技術は獲得した時点で古ぼけてしまう。古ぼけたものでは変化するものにはついていけない。

患者を大切にし思いやりを持つにも、観察があってはじめて可能となる。自分が考えている思いやりを押しつけても、それはお節介にすぎない。患者をよく観察してこそ、その患者が必要としていることが分かる。鶴には首の長い壺、狐には平たい皿の器という具合に、臨機応変に対応するには、まずは観察が必要である。

思い込みを捨て、ただただ患者を観察する。何もわからなくても良い。観察しているうちに患者が教えてくれることがたくさんある。なにもしゃべれない赤子がなにを訴えているのかを知りたければ、どうするだろうか。まずは『観察』する。これと同じである。観察を外した臨床はありえない。「臨床は観察である」といいたい。

クレイジー Crazy China

〈北京編〉 松浦 文則

中国にはニセ警官がたくさんいることをごぞんじですか。警官を装った

事件は以前からあり、現在も進行形です。中国のニセ警官は、警察証から警官の服装・手錠・無線・警察用ナンバープレートまで警察グッズをそろえていて見分けがつかないのだ。ニセのグレードが上がると、パトカーや警察署まで所有しているからたまったものではない。こうなるといわゆる勝手に民間警察？と呼ぶしかない。この方たちは大体警察への通報で発覚するのだが、発覚するまでに3年もニセ警官がバレナイものもなかにはある（恐ろしい…）。

わたしも北京在住のころ、民間警官？に数回出会った。ある日、バイクの運転中に道路で警官に止められた。「おい！そのヤツこっちへこい。」なにをいうのかと思えば「ここはバイクが通れない車線だ。交通違反だ、免許書を見せろ。（しかしその傍ら同じ車線をほかのバイクが通りすぎる。オマエふざけんな！）」車検証だ、証明書だといいたしたので、アーとかウーとかいって中国語がわからないふりをしていたら解放？された。この手の輩はここで金銭を要求してくるのですぐわかる。わたしのバイクは外国人プレートをつけているので中国人と見わけがつくのだろう。つまりお金がとれるというわけだ。しかし以前ロングコートに中国のバッチをつけて歩いていると、近所の小学生が「アンタは軍人だったの？」と聞いたので「オレは香港の特殊部隊だ」といったら握手を求められた。そんなものなのかも…。嗚呼、クレイジーチャイナ。



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



ロサンゼルス国際空港に降り立った瞬間、日本とはまったく違う湿度のない風に少し身体が震えたのを覚えています。それは、ただ気候のちがいでではなく、これからの人生を想像しての武者震いに似たものだったのかもしれない。

今年の夏にロサンゼルスに行くことになったきっかけは、昨年の11月、本校に特別講師としていらしたアメリカで活躍するスポーツ鍼灸のスペシャリスト・小松武史先生と出会ったことでした。みなさんも先生の魅力をご存知とは思いますが、鍼灸の技術はもちろんのこと、23歳で単身アメリカに渡り、雑巾がけから築きあげられた今を、多くあったであろう苦労を小さく話されるお人柄に、親近感とそこから放たれるなんともいえない存在に素直にかっこいいと思いました。そして今年の春、2度目の小松先生の講義をうけて、少し慣れすぎた毎日を送っていた自分自身に自らターニングポイントをあてました。「卒業したらアメリカに行く。」世界中の美と美容に対する注目が集まる場所。心身の美しさを追求したセレブとよばれる方々が集まるビバリーヒルズ・ハリウッド。美容鍼灸に興味のある私には、これらの言葉は「魔法の言葉」となり降り注いできました。(Magic wordに魅せられているだけかもしれない...)しかし、豊富な知識と確実な技術を身につけ、100%の力で患者さんと向きあいたいという鍼灸師としての意志は決して曲がっていませんでした。アメリカ行きを決意しました。また、アメリカで鍼灸師になるには現地の学校に入り国家試験をクリアする必要があります。そのためにはことばの壁もあります。しかし、不可能なことではない。むしろ新たな環境で自分の可能性を試し、壁を越えて行く自分を見たくなったのです。思い立ったらすぐ行動。英会話に通いはじめ、今回のアメリカ旅行を計画しました。また、この意気込みを証明するためにも、日々の勉強や定期テストへの姿勢にも力をいれました。



アメリカ旅行の目的は2つ。まず、小松先生のクリニックを見学させていたかったです。自然光がたくさん入る明るい清潔感漂う院内。個室が3つほどあり、患者さん1人1人が自分の身体と向きあうには最適で、こどもからお年寄り、さまざまな疾患をお持ちの方が安心してリラックスしながら治療にのぞめる空間です。もちろんその空気を生み出しているのが小松先生であることはいうまでもありません。



次に、わたしが通うことになるであろうEMPEROR'S COLLEGEに足を運びました。そこには、日本の専門学校のような学校らしさはありません。まさに「自由」ということばがぴったりの状況がそこにはありました。必死にノートをとる人もいれば、サンドウィッチにかぶりついてる人。しかしその目はまっすぐに講師の方を見ていました。この「自由」は正直怖かったです。本気で学びたい人が来る場所。自由であるがゆえに自分を管理するの自分。3年で卒業しようが、1年休学してパカンスを楽しもうが、10年かけて卒業しようが自分で決めることなのです。自由なことは厳しいことであると強く感じ、覚悟する時間が必要でした。2つの目的を無事に終え、少しの時間で普通の23歳がするようないことを楽しみ帰国しました。この旅でわかったこと。それは、本気で勉強し、本気で患者さんと向きあう姿勢に国は関係ないということ。

鍼灸師としてのスキルアップと人生のステップアップを叶えるためのアメリカ行き。守るものもあれば手放さないといけないものもある。すべてを持ったまま夢を追いかける強さもなければ図々しさもない。23歳の女の子としての自分と、夢見る鍼灸師が交互に現れ心が揺れ、あの時決めた自分への期待がプレッシャーとなり不安になることも正直あります。しかし、努力をすればなるようになる。このような機会を与えてくださった先生方に感謝しつつ、応援してくれる人の力を借りて、結果はどうであれその時々の選択を悔いることがないよう一歩一歩確実に歩んでいきます。再びあの風を感じる時まで...

小松先生ブログ できるスポーツ医学！ いきる東洋医学！ <http://komatsutakeshi.at.webry.info/>

実践！ 語学講座



中国語講座担当 阿部 慎太郎 先生

「どういたしまして」は声に出して

日本では、「ありがとう」と言われたら、「どういたしまして」や「いいえ」とことばにしなくても、ただ少し微笑んで会釈するだけでも OK ですよね。むしろ、会釈だけの場合の方が多いかもしれません。でも中国では、どんな些細なことでも「ありがとう」「謝謝(シエシエ)」と言われたら、ほとんどの人が「不客气(プークーチ)」「どういたしまして」といい、会釈だけで返答する人はあまりいません。

みなさん「謝謝」を知っている人は多いのですが、「不客气」が使える人は少ないですよ。「不(プー↑)」は、元気なオナラの音(ごめんなさい...)。「客气(クーチ)」は、日本語「空気(くうき)」の発音で(き)を(ち)に変えると、非常に似た音になります。ちなみに、「謝謝」もよく日本人は(シェイシェイ)といいますが、(シエシエ)のほうがより中国語に近いですよ！「ありがとう」「どういたしまして。」はどの国でもだいじなことば。ぜひ、使ってみてくださいね。



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>

A

B

C

D

E

F

English course

F

E

D

C

B

A

MAKE A PITCH!

V

U

T

S

R

Q

南 雅子 先生

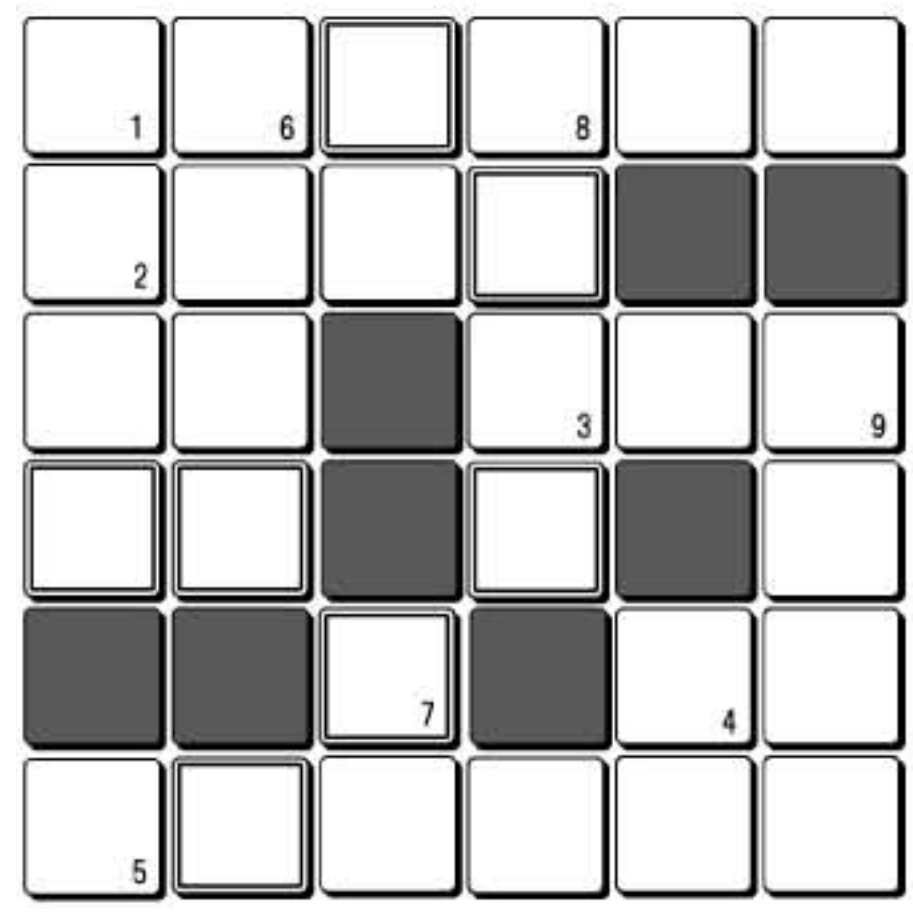
“Premier Hatoyama makes a pitch!” 鳩山首相の外交デビューのニュースの中でみつけた表現です。“pitch”は投げという意味で、ピッチャー、ワイルドピッチなどカタカナ英語になっている語もたくさんですが、この文は鳩山首相が「ピッツバーグの始球式で投げた」という意味ではなく“make a pitch”「宣伝する、提案する」という意味で使われます。「日本の新しい首相が環境問題に提案した」という記事の中でみつけた表現ですが、でも中国日報の英語版に日中会談で「日本から投げかけてきた」という意味をこめて“pitch”という語を使っているのは興味深いものでした。

同じようにmakeを使って「スピーチをする」ことを“make a speech”と表しますが、鳩山首相の英語のスピーチは海外での評判が良かったようです。それでもオバマ大統領との比較でジェスチャーや笑顔が少なかったなどと指摘している日本のマスコミもありましたが、「淡々と読み上げるようなスピーチが外交デビューの場では誠実さがでていて、もしおおげさなジェスチャーや強い口調でスピーチをしていたら会場は引いていた！」とアメリカの知人はいっていました。スピーチは状況、ゲストに対応させていけるように、スピーチする自分の姿をイメージする場合、自分側からではなく客席から見た自分を想像するようにとの教えをうけたことがあります。オリンピック招致で「メッセージを訴えた」日本やアメリカではなく“invitation card-招待状”のようなプレゼンをしたりオデジャネイロが選ばれたのは納得でした。 Best wishes!

医学に強くなる

クロスワードクイズ

出題：枝広 尚子



横のマス

- 1 大豆胚芽に特に多く含まれ、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをすることで注目されている
- 2 感染性呼吸器疾患のときに原因微生物を調べる〇〇〇〇検査（ヒント：ゲホオゲホオ）
- 3 先天の精が気に変化したもので生命活動の原動力として働くもの
- 4 薬膳などに使用される生薬のひとつ。赤くて杏仁豆腐の上でよく見る
- 5 左心不全、気管支喘息の時に呼吸困難のため臥位になることができず、座位で呼吸すること

縦のマス

- 1 胃を支える筋肉や脂肪の少ないやせ型の人がなりやすいと言われている
- 6 脊柱が前額面上で異常に左右に曲がっている状態
- 7 糖質コルチコイドには〇〇炎症作用がある
- 8 膵臓にある〇〇〇〇ハンス島
- 9 超音波を対象物に当てその反響を映像化する画像検査法的一种。「〇〇一」検査は胎児の診断で使用する

おかげさまで大好評の「クロスワードクイズ」ですが、都合により今号をもちまして終了とさせていただきます。またなんか考えます。長らくのご愛読ありがとうございました。

ガラビジ通信

真田 浩二

懸造 投入堂と懸空寺

国土の大半が急峻な山岳地帯に覆われる日本では、古来より山岳は神聖なものとされ、霊峰・霊山として崇拝する山岳信仰が盛んにおこなわれてきた。やがて、神道における神体山・山中での修行により霊験を得る修験道・仏教における浄土の思想などさまざまな信仰とも結びつき、多くの神社仏閣が深山幽谷の地に建立されることになる。

こうした山岳地帯などの高低差の激しい急な斜面に建造物の建立する際、足場のような構造体で段差を解消することにより建造物を水平にする必要が生じる。こうして造られた建築物は「懸造 かけづくり」あるいは「懸崖造 けんがいつくり」といわれ、この建築技法で作られた建造物としてもっとも名が知れているのは、清水寺の「清水の舞台」だろう。本堂は平地に造られ、斜面に建てられた舞台は1辺1m長さ12mの139本の柱で支えられることによりあの高低差を生み、急な斜面での建立を可能にしている。

この高度な技法を極めると、断崖絶壁の斜面に建造物を建立することが可能になる。その極めつけが、修験道の古刹で鳥取県にある三徳山三仏寺の投入堂〔平安時代後期建立〕。断崖絶壁にあるくぼみを利用して建てられ、足場はほぼ垂直に切り立つ岩場にかりうじてひっかかっているような形で、建立法は今でもよくわかっていない。そのため修験道の開祖である役小角がその法力で投げ入れたとする伝説が今も語られ、名前の由来にもなっている。入山は修行とされ、輪袈裟をかけて急な斜面を鎖などにたよりつつ登山することになる。数十分で投入堂のふもとまで近づくことはできるが、お堂へいたる最後の断崖があまりにも危険であるため、現在ではなかに入ることはできない。日本の建築技術の水準の高さが計り知れるとともに、その美しさと神秘性に強く惹かれ、みるものを異界へといざなう。

一方、投入堂を上回るスケールの懸造による建築物が、中国山西省の大同市近郊にある。名を「懸空寺」といい、約1400年前の北魏末期に建てられた木造の建造物は峡谷の絶壁に築かれた、まさに「空に懸ける寺」である。高さ約50m・傾斜角度ほぼ90度に近い絶壁に削られた岩石を基礎として岩の上に建てられており、古代建築の中でも稀にみる傑作として国务院の全国重点文物保护单位にも指定されている。見た目とちがいが非常に強い構造をしており、近年発生した渾源・陽原地区の地震ではまったく被害を受けなかったそうだ。ちなみに、懸造といわれるが実際は柱が支えているのではなく、断崖に深く突き刺さった横木の梁が支えているそう。建立法がよくわかっている上、こちらは実際になかに入って大小40ほどある部屋を見学することができる。構造上奥行きがないため栈道は1人しか通れず、一方は崖、一方は谷底。恐怖に足がすくんでしてバランスを失ったならば、まず命はないと思ってまちがいない。

山のあなたの空遠く「幸い」住むと人のいう ああ、われひとと尋めゆきて 涙さしぐみかえりきぬ 山のあなたになお遠く「幸い」住むと人のいう カール=ブッセ



超シュール！ 超クール！
4 コマ漫画

TN GTO

一期一会



吟道 Gindo

萬里雲無く真に快晴
秋深くして四面亦文明
筈を停めて坐ろに見る東山の景
翠樹紅楓錦を成して横たわる」
『晩秋晴を弄す』宮崎東明作

教本 関西吟詩文化協会発行

秋の気配が深まり、今日も声を張り上げ吟道に励んでいる樋川です。さて、今回は私が大会に出場するにあたり、毎回ドキドキしている決まりごとについてお話します。

詩吟とは漢詩や和歌に節をつけ歌いますが、この漢詩にも五言詩（一句が五字ででき、起承転結の四句からできている）、七言詩（一句が七字…、以下同じ）、七言律詩（一句が七字ででき、起承転結の八句からできている）など、いくつかの種類があります。秒数が得点に関係する大会に出場すると、五言詩・七言詩は2分以内に吟じ修めなければなりません。超過するとブザーが鳴り、審査からはずされてしまいます。つまり0点!! バックに音楽がつくとすっかり気分が乗ってしまい優に2分を超えてしまうこともあります。私の場合緊張のあまり上手く呼吸ができず、息切れ状態になり早く歌い終えることで頭がいっぱいになってしまいます。

そして私がもっとも恐れていることは、吟じている最中にことばにつまり「あっ!」や「うっ!」と漢詩以外のことばを発したり、詩を忘れ止ってしまったたり（絶句）、誤読してしまわないかということです。大きく息を吸った瞬間に詩を忘れてしまう、唾が気管に入ってしまう、ということはよくありますが、舞台の上で頭が真っ白になり大汗をかくことも、たまには脳にとってよい刺激になっている? かもしれません。

普段できていることが、場の雰囲気のにまれできなくなってしまう。こういう経験は学生時代の実技試験でもありましたが、今になって思うことは、なににおいても日ごろからきちんと十分なぐらい準備をしておけば、少しの自信と勇気で緊張を楽しむ余裕ができるのではないかということ。さあ! まだまだこれからも練習あるのみです!

意解

見わたす空には、一点の雲もなく晴れわたり、じつに良い天気である。秋の気配が深まって、あたりの景色もはっきり見える。しばらく杖をとめて、東山を眺めてみると翠の樹樹は紅葉をおりまぜて、まるで錦をみているようである。

枝宏 尚子

ヨガライフ楽しんでいますか ?? 私は楽しすぎて体がぐにやぐにやです。…それは冗談です。最近ではもっぱらお家ヨガになっています。もちろんヨガは家でもできます! なにも高いお金払ってレッスンを受けなくてもだいじょうぶなのです。しかもカチカチボディをほかの人達に披露

することもなく、リラックスできる空間でできたほうがずっといいです。ヨガは瞑想をする準備運動のようなもので、昔からインドでおこなわれてきたものなのでトレーニングとはちがいに心身ともにリラックスし、精神の統一をはかるものです。私はお家でヨガをおこなう時はなにか自分がリラックスできる音楽や香りなどで、いい空間作りをおこなってからヨガをおこないそのまま寝る! という毎日です。自分1人でおこなうヨガなので、レッスンに行けば何人か一緒に受講するため、なにをするにもみんな一緒にどうしても無理をして「自分のできる範囲内」と思っている、周りの人達ができる「自分もやらなきゃ」と思い後で「やらなきゃ良かった」と後悔してしまうのはありがちなことです。そうするとヨガで大切な呼吸も乱れてしまい、ただのストレッチになってしまいます。ヨガをやるからにはお家でおこなうにしろヨガの基本の呼吸をしっかりとすれば、あなたもお家ヨガマスターですよ。

英雄のポーズ

- 1.足を肩幅に開いて立ち、腕を地面と平行に横に伸ばす
- 2.左足に体重をかけ、体を左右のどちらかにひねる（前になる方の足は足先を前へ向ける）
- 3.息を吸いながら両手を頭の上で揃える（余裕がなければ5へ）



余裕のある方は

- 4.息を吐きながら左右どちらかを上げ、体を前へ倒す
- 5.15~20秒キープしたら元の姿勢に戻ります



『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

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!

—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



TOYOIRYO
MIYATAKEHIROKI
Inspiration

みなさんは散打という競技をごぞんじでしょうか。今ぼくはこの散打に熱中しています。散打とは「中国武術でのスパーリングや組手あるいは試合に類する行為」のことです。

散打の主要技術はパンチ・キック・投げ技で、試合用のヘッドギア・レガース・グローブ・安全のためにマウスピース・バンテージ・ファウルカップも着用して試合に臨み、試合自体は2分1Rでおこなわれ、相手をKOに追いこめば勝ちとなる競技です。



ぼくが出場した大会のほとんどはトーナメント方式でおこなわれ、ルールは試合中に対戦相手を合計3回KOするか、もしくは試合中に2回場外に落とすことができれば勝ちとなります。判定の場合は終了時の有効ポイントが多いものが勝利となります(ルールは各大会によって異なる)。

右上の写真は試合前のストレッチ風景。リラックスしながら深い呼吸を意識し集中力を高めています。丹田に意識。ツボでいうと神闕から関元あたりです。右まんなかの写真はふざけているわけではありません。ストレッチでリラックスした筋肉にわざと緊張を加えています(大便をするときのように腹圧を高めている)。これも先ほどと同様、丹田に意識。

試合前はリラックス→緊張→リラックス→緊張という流れでアップをくり返し、試合に臨みます。割合でいうとリラックスが6で緊張が4。リラックスのなかに適度の緊張感をつくることで集中力が研ぎ澄まされ、感性も高まり、反応や動きが非常によくなります。このアップ方法をおこなった試合成績ですが、試合回数5回のうち3位1回・準優勝2回・優勝1回とまずまずの成績をあげることができました。スポーツマンのきみたち。一度お試しあれ。健康促進やダイエットにも効果ありかも。

風部牌戀



世界最高の歌声をもつアルゼンチンの女性歌手・メルセデス=ソーサが、10月24日多臓器不全のためブエノスアイレスで息をひきとりました。2003年の東京公演が体調不良で中止になり、その後も来日公演がおこなわれることはありませんでした。彼女の生の歌声を聴くことができる機会も二度となくなってしまいました。

人生よ、ありがとう
Gracias a la vida
【麦苗長】

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>

北の国から 秋 2009

～特に何もなく～

今年の夏は3泊4日で北海道に帰省することにしました。初日から気温19度と寒中(大阪は出発時33度)札幌時計台・羊が丘展望台(クラーク像)など主要観光スポットに行ってみました。時計台はあいかわらずがっかりでしたが、クラーク像

の所はなかなか気持ちのいいところでした。

その日の夜は札幌(ことに)琴似にある居酒屋ふる里にてほっけの塩焼き・イカのごろルイベ*1・かにの内子・かすべ煮*2・精肉*3など北海道ならではの食材に舌鼓を打ち、その後すすきのに移動して立ち食い寿司でこの日はメです。

次の日は朝から実家にむけて移動を開始し、昼にはスープカレー(今回の帰省で一番おいしかったかも)、3時のおやつに峠の途中にあった山中牧場にてソフトクリーム(超濃厚)を食しました。その日の晩は実家でジンギスカンでした。その後は実家でのんびりとお盆を過ごしました。今回はそれほど体重の増加もなく、特におもしろ事件もなく、盛りあがりに欠ける北の国からでした。

P.S. レンタカーを借りて移動していたのですが、気づくと走行距離は1000kmを越え(大阪～東京を往復くらい)あいかわらず北海道はでっかいと感ずる涼しいお盆でした

*1 ごろ：イカの内蔵 ルイベ：凍らして薄く切ったもの *2 かすべ：エイ *3 精肉：豚バラの串焼き(北海道では焼き鳥といったら豚肉が多いです)

北海道方言辞典③

走って歩く…走り回る
上靴…上履き
いたましい…もったいない
かでる…仲間に入れる
おだつ…はしゃぐ
かます…混ぜる
きかない…気の強い・きつい性格
サビオ…絆創膏・バンドエイド



山中牧場の牛



焼き鳥弁当(実際は豚肉)



羊が丘展望台

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
フライム



プロテクノPNF
ボックス