



ハロハロ

Toyo
Halo-Halo
Times

通信



異常気象

杭州に到着した日から寒波がやってきて、11月なのに気温はなんと3度からマイナス1度だった。「寒すぎる」みんな悲鳴をあげた。近藤潤一さんはその寒さに震



7期生の海外研修は昨年11月15日から21日にかけておこなわれた。ふだん遅刻や欠席が多くノホンホンのクラスなので、集合時間など守ってくれるかなア...など出発までいろいろと心配していたが、みなさんは意外にもきちんと時間を厳守し、なのトラブルもなく楽しくおこなうことができた。(孫)

七期生 海外研修

推拿講座

推拿講座はいつも目玉の講座で、若い準教授の腕前にみんな魅了された。



えて、しかたなく実技用のバスタオル2枚で体を包んで講義を受けた。例年体調不良の方がでるため、今年はその悪天候で体調不良者が増えるにちがいないと思っていたにもかかわらず、不思議なことに病人が1人もでず、予備薬にだれも手を出さなかった。さすが若い。ラッキー。

臨床見学

中国ではやはり吸玉療法をよく使うね。ガラスだけでなく竹の吸玉などいろいろ。



昼食後の散歩

中国の田園風景。川も緑もあって長生きできそうだね。



ファッションショー

シルクショッピングセンターではいつもファッションショーをみせてくれたが今年はなし。寂しいけど、自分でやるよ。モデルは梅原有希子さんと堤かおりさんでした。



パンダ

小西さんはパンダになって帰ってきました。



上海の舞台

大勢の観光客の前でステージに登り、中国少数民族の踊りにチャレンジした。



ガラビジ通信

怪獣庭園 イタリア ポマルツォ

「異端」ということばは元来、主流に属さず正統でないものをさす排他的な用語で、主として宗教の教義や学説に対して用いられることが多い。ところが芸術や創造性に限れば「異端」ということばは「独創性」に通じ、一転して賞賛をあらわすことばにもなりうる。しかしながら、異端の創造物が、すばらしい芸術作品として賞賛されるか、狂人による悪趣味な気休めととられるかは時代の懐の深さや受け皿の大きさに左右される面が大きい。逆にいうと異端が受け入れられるには、時代に多様性が求められるということだろう。

16～18世紀にかけてヨーロッパ各地に広まったバロックは、その初期はイタリアを中心地とし、カラヴァッジオやベルニーニなどの巨匠が名をつらねる。そんなバロック全盛の時代に造られ、存在そのものが忘れ去られたまま400年間放置され、60年ほど前に偶然発見された幻想的な庭園が、ローマ北部ラツィオ州ポマルツォという町にある。イタリアの名門オルシーニ家の次男、ピエール＝フランテスコ＝オルシーニ公爵の命により1552年に造られたその庭園は、現在は「Parco dei Mostri (怪獣庭園)」という名で広く知られている。オルシーニ公爵は好奇心旺盛で旅好きだった一方、戦いが大好きだったという複雑な二面性をもつオルシーニ公爵は、1552年にピッコ＝リゴリーオという建築家に依頼し、かれの別荘にこの庭園を造らせた。庭園の随所に散見される彫刻群は、今となっては制作意図はまったく不明、ひとつひとつの彫刻がもつ意味もわからないが、幻想的でもあり攻撃的でもあるふしぎな造形物である。現代美術のようでもあり、よもやバロックの時代に造られたとは思えまい。澄んだ空気と静寂につつまれた庭園を歩いていると、そんな建造物や彫刻群の容貌とのあまりの懸隔と、時代を超えて体内に流れ込んでくるオルシーニ公爵の思考で、夢境にいるような感覚になり、時間の感覚もあいまいになり、現実感がなくなってくる。この庭園が「幻想庭園」「聖なる森」などとよばれているのもうなずける。

ヨーロッパは絢爛で美しい。表面の美しさに目をとられがちだが、深層に倒錯や退廃の思考が多層的に含まれていることを忘れてはいけない。それがヨーロッパの文化の深みであり、ほんとうの美しさであり、恐ろしさであるように思う。

Ogni pensiero vola 思考はことごとくぶっとぶ Pier Francesco Orsini



中国の「春節」と「爆竹」

日本の新年は西暦の1月1日元旦であるが、中国の新年は旧暦の1月1日で、いわゆる「春節」のことで、今年なら2月14日にあたる。その際中国の人々にとって欠くことのできない行事のひとつが「爆竹」を鳴らすこと。新年の鐘が鳴った瞬間爆竹を一斉に爆発し、ほかはなんにも聞こえなくなる。爆竹はいったいなに…全然わからない方もいるかと思うが、一言で言えば火薬の一種類で軽量の火薬かな？筒状の形にして、いろんな色とサイズがあり、火をつけると爆発と同時に大きな音がする。勿論うっかりして怪我をすることもあ



る。新年のお祝い以外、結婚や盛大な行事があればそのたびに鳴らす…といった風習が昔から伝わってきた。「爆竹」の別名は「鞭炮」といい、もともと祝い用ではなく、人間の命を奪う野獣と戦う武器として使用された。伝説では、遠古の時代、山の中に「年」といった脅威な動物が住んでいた。「年」は肉食でほかの動物を食料にして生きていく。



冬になり、山中の食べ物がなくなると、「年」は山を下りて村に突入し、夜中に人間や農畜を狙う。村の人々はいつも危険に曝されるなか新年を迎える。長く戦う中、村民達は「年」が三つのものを怖がっていることに気がついた。それは「赤色」、「火」、「爆発の音」であった。すると村民達は玄関の前に赤色の「桃木板」をたて、火を燃やし、夜中一斉に大きな音をたて、徹夜し寝ずにやる。その景色を見た「年」は、わけがわからず怖くて逃げた。そして再び現れることがなかったそうである。村民達は大喜びし、美味しい料理をつくって、お酒を飲んで、爆竹を鳴らし、盛大に勝利と新年を祝った。それ以来「爆竹」は中国お正月の不可欠行事となって、いままで続いている。

従来の爆竹

花火タイプの爆竹

いている。

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



お正月のごちそうをいっぱい食べすぎて、最近なんだか脂肪が…とお悩みのあなた!! といながら、もちろん私も食べすぎたうえに、今年は寒くて家からでられなかったの、おなかまわりが気になっておりました(いいわけです)。ということで今回は引き締めヨガです。

引き締めといっても、筋トレのように無理をしてはダメです。無理をしているとかならずといていいほど呼吸を止めていることが多いので、無理をせずしっかりと呼吸をおちつかせておこなってください。そうすることにより、心と体のバランスが整うのです!!

Vのポーズ 下腹部・太もも・ヒップの引き締め

- 1 両膝を曲げた状態で床に座り、体育座りになる。両手は軽く床に置き、背骨をまっすぐ伸ばす。
- 2 息を吐きながら、足を床から持ち上げ、両膝を伸ばしてまっすぐにする。
- 3 息を吸いながら、両手を前に伸ばし、背筋を伸ばした姿勢で30秒ほどキープしながら深呼吸。

はとのポーズ お腹・ウエスト・お尻の引き締め

- 1 正座から左にお尻を落して横座りなる。
- 2 右足をしっかりと外側に開き、右手で右足をもつ。
- 3 右足先を右ひじの内側にのせ、頭の後ろで両手を組む、顔は右足に向けゆっくりと息を吐く。
- 4 息を吐ききったら、顔を左に向けて胸を張り、息を吸いながら背筋をのばす。30~40秒キープ(自然呼吸)したら息を吐きながらもとの姿勢にもどり反対側もおこなう。



臨床家の 声を聞け

講師リレー連載 第5回

はりきゅう実技担当 清藤 直人 先生
清藤鍼灸院院長



人生とはわからないものだ。鍼灸師になれる地盤があり、そのルールも引かれているにもかかわらず、私

はそのルールに乗るのがいやだった。最初の岐路は、鍼灸師にならず芸能の道を選んだことではないだろうか。

22歳のころ、関東のある芸能学院に見いだされ、お笑いをやらないかと誘われた。「笑いを極めるなら関東ではなく関西だろう」と、これまた引かれたルールを蹴り、笑いの名門、吉本総合芸能学院(NSC)の入学試験を受けた。通常、志望者は1500~1600人といわれているが、この時代はもっとも志望者が多く、私の時は3000人を超した。「さすがに受かるはずない」と思っていたら、なんと! 合格率99.9%といわれるとおりの全員合格した。現実には辛辣なもので、のちに語り継がれることとなる不作の12期生となってしまった。同期は、2丁拳銃・COWCOW・小藪千豊・コカドケンタロウ(ロッチ)など(ファンの方ゴメンなさいネ)である。島田伸助はこう語る。「ライバルのほうがいいと、競い合ってレベルが上がる。しかしできの悪い年は不作の時代となる。」ちなみに、11期には陣内智則・中川家・たむらけんじ・ケンドーコバヤシ。13期には次長課長・ブラックマヨネーズ・徳井義実…。みなまでいわなくても、頭のいい学生ならなにがしたいか得心してもらえんと思う。鍼灸学校も同じだということ。

ごぞんじのとおり、漫才にはボケとツッコミの役割がある。ツッコミはふつうの価値観や、常識的な見方をしていく。それに対してボケはあえてはずす。つまり、別の側面から見たり、非常識な考え方をぶつけ、意外な視点にもっていく。常軌を逸することでおもしろさが生まれてくる。この理論をメタファーすると、鍼灸にも役立つのではないかと私は思う。臨床でうまくいかないのは、それは一枚岩的な考えをしてしまうからだ。自分1人、あるいはカンファレンスでボケ・ツッコミをやってみると意外と突破口が開けたりするかもしれない。今の医療界はツッコミばかりがまかりとおり、あたりまえのことが生真面目に語られすぎている。クレームを恐れてあたりさわりのない意見がならび、業界にも柔軟性がない。だから窮屈で、だれもが閉塞感を抱くのではないだろうか。本音をいってみる、笑われるかもしれないフレキシブルな提案をしてみる。そこから空気の流れが変わり、思わぬ効果がでるかもしれない。

私の時代は不作でしたが、無用の用になっている気がする。あの苦い2丁目劇場・三角公園でのできごと、今もその経験が臨床現場でおおいに役立っていると感じる。活躍している芸人ですら、10年、15年のトレーニングや経験を積みあがっている。この世界も3年、5年、10年とまじめに研鑽を積み残していけるはずである。臨床力は、技術と人間性、その両輪があって伸びるものだと、私は思う。

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
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

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

株式会社 チュウオー
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

山口 隆平

北の国から

冬 2010

去年の冬は雪がないと嘆いていましたが、今年は雪降りすぎです。雪の影響で、最寄りの駅からふつうであれば1時間程度で実家に着くのですが、今回は2時間。大阪からの移動時間はトータルで10時間。北海道は遠いです。

北海道に帰ってくると、住んでたところには気づかなかった北海道特有の冬事情があるのに気づきます。たとえば道路の標識。写真の標識を見たことがありますか？ なにかというと路肩標識です。雪で路面が覆われてどこまでが道路か解らなくなり転落するのを防ぐための標識になります。さらに、各家庭には灯油タンクなるものがあり、ストーブにはタンクから直接灯油が送り込まれています。うちの実家は10月頃からストーブをつけはじめ、6月初旬あたりまでストーブがついています。

そのほかに、雪国の車事情をごぞんじでしょうか。車の冬支度は11月あたりからはじまります。タイヤを冬用タイヤ（スタッドレスタイヤ）にかえ、さらにワイパーも変更します。雪様ワイパー（スノーブレイド）というのがあるんです。通常のワイパーにゴムが被覆されているものになります。雪や氷をどかすのに優れています。ワイパーは屋外に駐車するときは根元から跳ね上げておかなくてはいけません。そのままにしておくとワイパーとフロントガラスが凍ってくっついてしまうからです。写真のようにみんな立てます。

こんな感じで北海道には独特の冬事情が存在しています。冬の北海道を旅行する時は車のワイパー見てみてください。太いですよ。



方言辞典

べったらいこい：平ら
 かっぱがえす：ひっくり返す
 めっぱ：ものもらい
 めんこい：かわいい
 わや：めちゃくちゃ
 はねる：ビックリする
 なんも：別に・全然きにしないでいいよ
 なした？：どうした？

同窓会講演会



JIHOUKAI

講演会

平成21年
11月3日

晩秋とは思えぬうららかな小春日和のなか、東洋医療専門学校鍼灸師学科同窓会主催の第7回 JIHOUKAI 講演会がおこなわれました。事前予約の時点で100人を越える盛況。その立役者となったのが、講演会演者の鍼灸鴻仁院長長野仁先生です。今回の演題は小児鍼について―その史的考察と実技供覧―。講演内容もさることながら、実技供覧時では歓喜の声があがるほどにすばらしく、そして美しい「手」の技に魅了され、真剣な眼差しをむけている多くの参加者の顔が印象的でした。

また、治療家になるための手のつくり方のご指導ご教授いただき、明日(将来)につながる講演会となりました。(宮武)



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>

記事とはなんらかの現象・存在・状況などを文字からなる単語を組み合わせ、文章であらわしたものだ。こと、それらの事物を忠実に伝えるための文章である。ハロハロ新聞が発刊されて1年がたちましたが、自分の記事を人に伝えることの難しさを実感しています。上達するよい方法はないかと調べていると、あるブログにこのように書かれていました。モノゴトの上達する方法『我以外、草木に至るまで皆師なりという心構えが大切』と。



散打編

TOYOIRYO
MIYATAKEHIROKI
Inspiration

第4号では散打について書かせていただきました。続編です。私の出場する試合は1R2分。インスタントラメーンもできあがらぬ間に勝敗が決まります。速ければ開始5秒で試合が決まるときもあります。それは一瞬の油断。私も経験しました。それは決勝戦、ポイントでは相手選手よりも優勢。残り時間も数秒にさしかかったころ。頭によぎった「優勝」の2文字。この試合勝ったと感じた次の瞬間、相手選手の渾身の右フックが私の顔面に炸裂しました。意識ははっきりしていましたがマットに沈んでしまいました。「しまったあ。」と思った時には時すでに遅し。悔いの残る試合とはこのような試合のことをいうのかもしれませんが。勝負は下駄を履くまでわからないとはよくいったものだと思います。人生の教訓となった試合です。

3年生のみなさんもうすぐ国家試験です。一瞬の油断、気の緩みには十分に注意しましょう。

林 眞早

みなさん、年末年始はどのように過ごされましたか。私は年末からウキウキしながら実家（和歌山）に帰り、ミカンの集荷に追われていました。田舎の寒さは堪えましたが、姪っ子にも会えて楽しい時間を過ごしました。

懐かしく学生の頃を思い出す詩吟に出会ったので紹介します。

遙かに思う白髪 門に倚るの情
官学三年 業未だ成らず
一夜秋風 老樹を揺かす
孤窓枕をそばだてて 客心驚く

【意解】 遙か遠い故郷では、白髪になった年老いた

両親が自分の帰りを待っていることだろう。この学校に入り3年たってしまったが、学業は未だ十分ではない。或る夜、秋風が吹き荒れ窓外の老木を揺り動かしている。その風の音に耳をすましていると、もの悲しく眠ろうとしても眠ることができない。

ある日電話で「風呂場で滑って頭を打った」という母の一言からなにかしら親のことが心配でたまらなくなった時期がありました。学生時代は親と離れて暮らしていたので、夜電話をして誰も出ないと（また滑ってころんだのか？ 車で事故でも起こして救急車で運ばれているのか？ 就寝時突然呼吸が出来なくなって布団の中で苦しんでいるんじゃないか？）と想像力の許す限り勝手に心配していました。結局、人は必ず死ぬという単純なことに気づき、親に対して今できることをしようと決めてからは随分と生活しやすくなりました。この漢詩の意味合いとは少し違うかもしれませんが早く帰りたい、親を安心させたいという気持ちを読み取り、過去の自分を少し思い出しました。

【作者略伝】廣瀬淡窓 1782-1856

天明2年豊後（大分県）日田に生まれる。名前は建、字は子基、淡窓と号す。天資温厚、学を好み、松下筑陰、亀井南暎に学び日田に帰り桂林荘と称す塾を開き多数の門弟を教育する。「遠思樓詩鈔」「淡窓詩話」などの著書がある。

遥思白髪倚門情
官學三年業未成
一夜秋風搖老樹
孤窗鼓枕客心驚

思親 廣瀬淡窓

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>



新疆ウイグル編 前編

松浦 文則

私が北京にいたころ(1995年)、道端でモクモクと煙をたてながら羊肉の串焼きを売る屋台をよく目にした。これがいわゆる羊肉串である。夕暮れ近くなるとどこからともなく

あらわれ、炭火のコンロで串焼きを焼く(今では公安局の取り締まりがあり北京では姿を消した)。メニューは羊肉・アキレス腱・腎臓の3種類でこれに塩とスパイスのウイキョウ(フェネル)・好みにより唐辛子を振りかけて焼くだけ。実にシンプルだ。特に私のお気に入り、羊の腎臓だった。焼いているそばから少し小便臭いし口の中から鼻にアンモニア臭が抜けるが、これが癖になるとまたうまい。羊肉より少し値段が高いが、それでも1本約25円と安い。羊肉だと12円くらいで食べられる(ただし衛生的とはほど遠い)。その後、この羊肉串を売っているのがウイグル族だと知って、ウイグル料理屋を巡ることがウルムチ(新疆ウイグル自治区)へのとんでもない旅のはじまりであることを私は知らなかった。

ある日、近所のウイグル料理屋で一杯やっていると、店主が「あんたはいつも羊肉串を食ってるな。そんなに好きなら中関村にいてみろや。あそこはウイグル人の部落があるから店も羊もたくさんあるぜ」と私にいった。それから中関村のウイグル料理屋へよく出むくようになった。このウイグル族部落の中は昼間でも薄暗く、路地には人通りもない。後で知ったのだが、この辺はウイグル開放同盟のテロリストが潜伏していたり、人身売買や麻薬取引がおこなわれているとの黒い噂のあるところで、中国人もほとんど出入りしないらしい。この一角にある店に私は1人でよく出むいた。何回も通ううちに店の人たちともなかなくなり、いろんな情報も聞けるようになった。店主が「なあ友人(パンヨウ)、ウルムチにいてみなよ。あそこはここで食べないようなうまい羊料理があるぜ。」などと酒を飲みながらそんなはなしで盛りあがっている時、「パン、パン、パン」爆竹か? ちがった。銃声だった。飛び出して行った店主が戻ってきて私にいった「公安とウイグル人との発砲で公安が撃ったらしい。あんたはオレのパンヨウだからだいじょうぶだ。」私は心の中で思った。「あんたが私を友人(パンヨウ)だっていたらオレが危ないだろうが!」そう思いながら私は中関村を後にしてバイクのアクセルを全開にしながら思った。マジかよ! 話しは噂ではなかった。真実だと。しかしこの手の事件は中国ではたいていメディアには載らないのである。これで中国圏3回目の発砲事件遭遇となった…。嗚呼! クレイジーチャイナ!



I hope you will have a great year!

英語講座担当 南 雅子 先生

「良い1年だといいですね!」気のきいた表現の挨拶です。『良い』の直訳でniceを使う方が多いですがgreatの方が『素晴らしい年にしてほしい』という気持ちがでていてお勧めです。

今年は阪神淡路大震災から15年目です。当時、大阪のアメリカ領事館で産休の先生の代行として日本語を教えていました。その時の生徒のピーターさんは震災直後に数百枚の毛布を調達して避難所に届けようとしたところ、当時の日本政府から「充分行き渡る毛布があるので結構です」と断られたとのこと…。「でも神戸の避難所に行ってみたらみなさん寒くて布団や毛布が足りないといっていたので、ぼくはただの通りすがりのアメリカ人です!」といって毛布をおいてきました。What a shame!とおっしゃっていました。このshameは恥という意味ではなく「残念です」という気持ちを表す時に使う表現です。

そのピーターさんは昨年9月からイラクに大使として赴任されています。アメリカ軍が撤退することもあり、ますます混乱が生じて今も毎日爆弾が飛び交う中を30キロ以上の防弾チョッキを身につけ1日の休みもなく飛び回っていると聞いています…。

“Wishing you all the peace and joy of this year!”
—この1年がみなさんにとってどうぞ平和で楽しくありますように。

私の開業計画

第4期生 昼間部
吉野 亮子 先生

社会人を15年以上続けてきた私が、思い切って専門学校に入学を決心した時から私の開業計画ははじまりました。別の仕事と家庭と学校と治療院でのアルバイトという、本当に忙しい3年間でしたが、なんとかがんばりました。

免許を得てからできるだけ早く開業するためには、やはり臨床の現場での経験が必要だと思います。そこで患者さんとの対応や治療の進め方など、学校では学ぶことのできないことを体験できます。私はほかの仕事と家庭があるので、アルバイトは週に2~3日しかできませんでしたが、貴重な時間であったと思います。

学校の授業では基礎実技と国家試験にむけての勉強が主になりますが、東洋医療はセミナーが豊富にあるので、時間が許す限り参加して非常勤の先生方のいろんな治療法を学べたことが非常に良かったです。

国家試験に合格することは、電車の切符を手に入れたようなものだと思います。これでやっとスタート出来るのですから。開業してからは、すべて自分の責任のもと、ある意味孤独なものですが、患者さんから学ぶこともたくさんあり、自分のやりたい治療が出来るので、マイペースな私にはぴったりだと思っています。What do you want to do? この問いの答えを言えたら、どんどん進んでもいいのではないのでしょうか? 失敗も経験のうち、自分のためには必要かもしれません。

今の私の目標は「毎日謙虚に鍛錬あるのみ」計画は実行中です。

卒業生 近況報告

C.CORE 鍼灸治療院

大阪府豊中市島江町 2-18-25-1F
06-6336-1107

受付時間: 午前 10-12 時・午後 14-18 時
定休日: 火曜・日曜・祝日

平成 21 年開業



English Course



世界で最も親しまれている果物といえりんごだろう。地球上に人類が存在するようになったころにはりんごも存在していたらしい。そして「1日1個のりんごで医者要らず」という意味合いのことわざが世界のあちこちにあるほど非常に栄養価の高い果物である。特に食物繊維とポリフェノールを豊富に含む。

りんごに多く含まれる水溶性の食物繊維をペクチンといい、便の水分をほどよく調整するので下痢と便秘の両方に効果がある。また腸の蠕動運動や腸内の細菌バランスを整えるはたらきもあるためおなかの強い味方だ。ペクチンは余分な脂分や糖分を抱き込んで体外に排出するためコレステロール値や血糖値を下げるはたらきも持つ。

ポリフェノールとは植物の色素や苦味成分だが、細胞を酸化させてDNAを傷つける活性酸素を除去する抗酸化作用を持ち、細胞の老化やがん化を抑制する。ポリフェノールは赤ワインやチョコレートに多く含まれることが知られているが、果物の中でもりんごはトップクラスで100種類以上のポリフェノールを含んでいる。

りんごは便秘や高脂血症・糖尿病だけではなく心臓病・高血圧・大腸がん・肺がん・喘息・アルツハイマーなどの予防に効果があると報告されている。さらに肌の美白効果やアンチエイジング効果も高いすばらしい果物なのだ。

意外と知られていないが近年増加している口腔アレルギー症候群のなかでも特にりんごアレルギーが増えている。特に花粉症をもっている成人に現れやすい。食べた時に口の中やのどがイガイガしたり違和感があれば粘膜が腫れて呼吸困難になる恐れがあるため気をつけなければならない。またりんごで症状がでた場合はほかの果物や野菜にも反応しやすくなる。特に桃やいちごなど同じバラ科の果物全般に注意が必要である。

りんごの栄養はほとんどが皮に含まれているため、できれば皮ごと食べることが望ましいが、気になるのが農薬とワックスである。りんごは比較的農薬が残留しやすい果物であるため、可能であれば無農薬か減農薬のものを選ぶとよい。普通栽培のりんごなら水でしっかりと洗い、芯のまわりの皮は取り除く。ワックスでテカテカのりんごを見かけるが、これはりんご自身が出す天然のワックス成分だ。気になるなら水で洗えば問題ない。これはりんごが完熟したというサインでもあるがあまりテカったものは甘みが抜けている可能性もある。ツルがみずみずしく、おしりまでしっかりと色づき、表面にしわがなく持ってみてズッシリ重く感じるものがみずみずしくて甘いりんごだ。おいしさを長持ちさせながら保存するにはまず紙袋か新聞紙で包み、さらにビニール袋に入れて冷蔵庫か温度の低いところにおくとよい。ちなみにりんごは植物の成熟や老化を促進するエチレングスを放出しているため、まだ青いバナナやキウイをりんごといっしょに袋に入れておけば早く熟す。またりんごはバラ科に属するためか香りがよく、さらにおいを吸着しやすい性質があるため車や玄関などにおいて芳香剤として楽しむこともできる。

世界中で1万種以上のりんごが栽培されている。日本では食用りんごの栽培は明治時代から始まり、現在では地域にもよるが主に10種類ほどが一般に流通している。甘味と酸味のバランスや食感も種類によって大きく異なるので、自分の好みのりんごをみつけて「1日1個丸かじり」を目標に食べてみてはどうだろうか。



教育実習を終えて 大阪医療技術学園専門学校 東洋医療技術教員養成学科2年 堀口 晃一



初めまして、堀口晃一です。この度平成21年11月19日から12月4日までの期間、東洋医療専門学校鍼灸師学科で教育実習を行いました。計10日間と短い時間ではありましたが、鍼灸師学科の生徒さんと関わってとても新鮮でした。授業見学、実地授業で感じたことを書きたいと思います。

実技授業は清藤先生・佐々木先生・山本勝行先生の見学をさせていただきました。実技は見本がだいじ、自分ができないと指導ができない、巡回指導、できたら褒めるなどこと細かく学生さんに目を配られていました。3年昼の臨床実習の見学もさせていただきました。担当は松浦先生です。松浦先生の治療スタイルはたいへん参考になりました。さすがに3年生なので治療計画から配穴まで自分たちで決めていました。

各専任の先生の授業見学もさせていただきました。各先生方の教えるスタイルはちがいましたが、わかりやすい資料と説明で納得のいく授業でした。中でも山口先生のしゃべるスピードがちょうどよかった気がしました。関西人は早口なもので…。

実地授業は2年昼と2年夜を担当しました。科目は臨床医学各論（整形外科疾患、呼吸器疾患）です。いかにわかりやすくかんたんに伝えることを心がけました。うまく資料と知識をまとめるのに時間をかなり費やしました。本番ではその半分も伝えられず、緊張とごちなさが増え彫りになりました。2年生のみなさまに暖かい目で見守っていただきました（笑）。

教育実習を通して、指導教員の松浦先生には授業のたいせつさを教わりました。真田先生から『教員はつねに向上心をもつこと』ということばをいただき、私の教員人生の教訓にしたいと思います。最後になりますが、鍼灸師学科専任教員の山口先生・孫先生・後藤先生・林先生・宮武先生に厚くお礼申し上げます。

堀口先生は本校の柔道整復師の教員もされており、今年教員養成科を卒業すると、柔道整復師・鍼灸師双方の教員資格を取得されることになります。教育実習生にもかかわらず「山口先生のしゃべるスピードがちょうどよかった気がしました」と逆評価するあたりがとても生意気だと思います。本文の（笑）のところ、だれも笑ってないと思います。あと、もう少し文章力を身につけましょう。（裏書長）

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

いてまえ中国

中国語講座担当
阿部 慎太郎 先生

これ、どういう意味？

今回はちょっと趣向を変えて中国の文字についてお話します。中国では日本のアニメ・ドラマや、モー娘・ジャニーズなどのアイドルが大人気。また、セブンイレブンやファミマなどのコンビニもたくさんできています。ただ、みなさんもごぞんじのとおり、中国語にはひらがな・カタカナがなく、一般的にこうした〈海外からきたことば〉はすべて中国語（漢字）が充てられます。たとえば「コンビニ」。中国語では「便利店」。うん、たしかに便利なお店ですね。では、「龍珠」。これわかりますか？ 「珠」は「玉」のことです。ヒントは、日本の人気アニメ。もうおわかりですね。

そうそう、このあいだ北京の「星巴克」という日本にもたくさんある有名コーヒーショップに入ったら、メニューに「藍山咖啡」というのがありました。一瞬なにかわかりませんでした。なるほどなるほど。「藍」は中国語で「青」なので「青の山のコーヒー」。英語に訳すと…。そう、ごぞんじのあのコーヒーでした。

答え：龍珠「ドラゴンボール」 星巴克「スターバックス」 藍山咖啡「ブルーマウンテン」

勉強会のお知らせ：THIS IS IT!

ジャッキー＆直人のユニットで勉強会を始めます「キー子スタイル」治療法の The basic basics
3月28日(日) 初回。詳しくは、松浦・清藤まで。

昨年アカデミー賞を8部門受賞して話題になった映画『スラムドッグ\$ミリオネア』ですが、みました。わたしは映画化されるより前に原作を読んでいたのですが、やはりというべきか、原作の方が数段おもしろかったように思います。原作を読めば映画をみる必要はないかと思いますが、インドを知りたい方はぜひご覧ください。ちなみに原作は『ぼくと1ルピーの神様』といいます。ヴィカス=スワラップというインド人外交官の方が書かれました。名作です。

(変酋長)

ジャッキーのB級グルメレポート

你知道了吗？「鴛鴦茶」（香港編）

鴛鴦茶（えんおうちゃ、ユンヨンチャー）という飲み物が香港にはある。香港では一般的な飲み物で、紅茶とコーヒーを混ぜ合わせたもの。広東語では鴛鴦（ユンヨン）と略することが多い。日本語ではコーヒー紅茶と呼ばれる場合もある。多くは砂糖とエバミルクをたっぷり加えて飲む。最初にだれが考案したのかは定かではないが、香港では数十年の歴史がある飲み物として定着している。茶餐廳と呼ばれる喫茶レストランでは定番のメニューのひとつとなっており、通常ホットとアイス共に供されている。アイスにはクラッシュアイスをたっぷり入れることが多く、通常ホットよりも2香港ドルほど高い。特に指定しない場合、ガムシロップとエバミルクもたっぷり入って出てくる。なんだか変なものだと思うでしょ？しかしこれが癖になる味なんです。みなさんも一度お試しあれ。香港ではスーパーWelcomeなんかで売っているのお土産にもどうぞ。

作り方 次の三つがあり、どれが良いとは一概に言えない。

- 1 液体混合法：インスタントコーヒーと紅茶を別々に淹れてから混ぜる方法
- 2 原料混合法：レギュラーコーヒーの粉と紅茶の茶葉を混ぜておいてから、湯を加える方法
- 3 二段法：先に紅茶を淹れてから、インスタントコーヒーに紅茶液を加える方法

香港にはコーヒーとミルクと紅茶がいっしょくたになった飲み物（インヨンチャ）があるそうです。これは一度試してみる価値はあります。一度の紅茶とコーヒーが味わえるのですから。インスタントラーメンの出前一丁が香港ではブランドのラーメンになっています。広東語で「チョッチンヤティン」というのだそうです。

超シュール！ 超クール！
4コマ漫画 TN GTO

ある愛のかたち



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.toyoiryu.ac.jp



『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