



ハロハロ

Toyo
Halo-Halo
Times

通信



北川式

8月20日から3日間、北川式美容鍼灸集中講座が行われました。関西初、東洋主催ということで卒業生の参加者が多かったです。私が学生のときに顔面部に鍼を刺すというのは、痛みや皮下出血の可能性が高いことから避けられていました。ですが北川式では100本、それ以上の鍼が躊躇無く刺入されていました。最初は次々と顔面部に鍼が入っていくスピードと数に圧倒されるばかりでした。一番驚いたのは、あの「睛明」穴に鍼を打つことですね…。この技術と刺す度胸が3日間で身に付くものなのだろうか、参加した誰もが思ったことだと思います…。施術後は写真でもわかるほどの変化!! 肌のしっとり感リフトアップや目がパッチリ開くなど女性にうれしい変化が見られました。最大のリスクである皮下出血は3日間で何百本と刺してもらいましたが、目元以外はほとんど気にならない程度でした。集中講座は少人数制なので、直接北川先生に施術してもらえるうれしい特典付き。1日終わる度に小顔に!!北川式の効果のすごさを感じる3日間でした。朝の9時～17時までというみっちり3日間でしたが、あっという間に時間が過ぎていったように感じました。「しっかり持つ」「まっすぐ打つ」「迷わず打つ」を基本に美容に関心のあるお客様をきれいにするお手伝いを鍼灸に取り入れてしていこうと思います!!

スポーツ、リハビリテーションなど様々な分野で広がりをもてる鍼灸に美容も加わることで、今までとは違うニーズを求められると思います。治療とは違う視点で見ないといけない部分がありますが、お客様を鍼灸で元気にするという目的は一緒です。健康という基礎の上にある美しさ、「健美」を提供できるよう、日々精進します。

早崎 三希子 【6期生】

健

康

美

容

鍼

灸

術

集中講座



臨床家の 声を聞け

講師リレー連載 第8回

保健体育・スポーツ医学担当

アサダ接骨院・鍼灸院 院長 浅田 雅之 先生

小さいころからスポーツが好きで小学校のころは、ソフトボール・サッカー・水泳・陸上をして毎日、日が暮れるまで楽しくスポーツをしていました。中学・高校と野球に

熱中し甲子園を目指していました。しかし高校時代にケガをしてから、選手ではなく指導者として甲子園を目指そうと体育大学へ進学しました。

大学2年生から昼は大学、夜間は柔道整復専門学校に通う学生として、今でいうダブルスクールをしていました。なぜ柔整に通うようになったかという、体育の教師となった時に授業で生徒が捻挫や脱臼などケガしたときに応急処置ができるから、ということで勉強しようと思ったのです。私が大学4年生の時、私の母校で教育実習にいった明石高校が春夏連続で甲子園出場したのです。もちろん放課後毎日野球部の練習にコーチとして参加していました。甲子園でも試合前のノックもしたのですが、体育の教師と柔道整復師の両方の資格を取得した時に教室やグラウンドだけで毎日が過ぎていく体育の教師より、ケガで苦しんでいる選手やスポーツ愛好者たちに私の経験を生かせるのではないかと思います、自分の力を試したくて臨床家の道に進みました。

大学を卒業したころイメージしていたことが今、実現しているのです。自分の治療院を開業して、時間があれば保健体育の教師の資格もあるし大学か短大でも非常勤で授業ができたらいいなあという構想はあったのです。今考えるととても不思議です。人生というのは、紆余曲折しているようで一つの道に導かれているような気がします。今アサダ接骨院・鍼灸院の院長をやっているのも、小さいころからいろいろなスポーツをしていたおかげでスポーツ外傷や障害が診れますし、動きのイメージができてスポーツ指導もできます。

鍼灸師学科の出会い、たまたま鍼灸学校の同級生がオープンキャンパスにきてくれというので講師として参加させていただいたら、その日のうちに1期生から保健体育の授業をもってほしいというのでびっくりしたのを覚えています。あれから7年間、本当にあっという間でした。オープンキャンパスにも年間何度か参加させていただき、いろんな学生さんとお出会うことはとても楽しいです。

毎年生徒も変わって各学年特色がありますが、卒業してから浅田先生の授業はためになったという内容ある楽しい授業をしていきたいと思っています。



名医の物語シリーズ

第二話 鍼灸の名医・中医外科の元祖 華佗

紀元前 221 年、秦の始皇帝は 5 世紀にわたった諸王国戦乱の歴史を終わらせ、統一の帝制の中国をつくった。紀元前 210 年、始皇帝死去。その後 400 年の漢の時代を経て、紀元後 220 年から三国志の幕を開けた【日本の弥生時代に相当する】 その時期に活躍していた名医が華佗であった。

華佗は『三国志』時代に活躍した名医であり、鍼灸・漢方・導引など東洋医学に全般的に精通する大物である。養生術の「五禽戲」を創出し、毎日実践する。そのおかげか、百歳に近いのに壮年のようにみえるそう。鍼灸治療の腕前は「手到病除【手が届くと病邪が消える】」といわれるほど。特徴は鍼を 1 本か 2 本しか使わず、即時に効果をだす。ときには鍼さえ使わず病人を治していく。

ある日華佗が道を歩いていると、車に乗せられた患者の苦しい声が聞こえた。聞いたところ、喉がつまって食べ物を食べたいが飲み込めない。「さっきあなた方がやってきたこの道沿いに一軒の餅【ピンー中国のお好み焼きのようなもの】を売る店がある。そこにニンニクのすりつぶしたものと酢があるので、これをいっしょにして三升服用しなさい。そうすれば病気はすぐよくなるでしょう。」病人は華佗のいったとおりにした。しばらくしてすぐ蛇のように大きな寄生虫を吐きだして、苦しさがうそのように消えた。

華佗はもう 1 つの顔である「中医外科の元祖」として世間に知られている。彼が発明した「麻沸散」を患者に飲ませ、無痛状態で無数の手術を成功させた。魏の君主曹操は「頭風病」の持病もち、発作が起ると寝こんでしまう。華佗が曹操の背中の「膈俞」だけに刺鍼すると、数分のうちに痛みが消えた。曹操は「君はどこもいかず、わしのそばにいておくれ」と話した。数年後、華佗は曹操の凶暴な性格を嫌い、妻の病気を建て前にして田舎に帰った。そのうち曹操は何度も手紙をかいて彼を呼び戻そうとしたが、断られた。激怒した曹操はついに殺す命令をくだした。華佗が殺されてまもなく、曹操の 1 人息子が重病を患って亡くなり、「これはわしへの天罰だ」と曹操は無念を夜空にむけて叫んだそうである。



平成 22 年 8 月 1 日

特定医療法人有恵会有澤総合病院内科部長

今井 環 先生



講師 今井環先生

東洋医療専門学校鍼灸師学科同窓会 JIHOUKAI 主催の第8回講演会が、今井環先生を講師にお招きして「東洋医学の実践―病院で行なう腹診術と鍼および漢方治療」をテーマに開催されました。

東洋医学と西洋医学のちがいや、気血水の概念・診察【舌診・脈診・腹診】をメインに講義がはじまり、急性瘀血症候群の処置方法から治療法の腹診にいたっては参加者ひとりひとりにていねいに教授くださいました。また、症例報告では不安神経症・不眠で通院中の患者様の東洋医学的所見【舌診・脈診・腹診】から治療法【鍼・漢方】の選択から経過、治療効果にいたるまでを紹介していただきました。

今井先生の講義内容は非常にていねいな説明でわかりやすく、明日からの臨床の現場で役立つ内容でした。

【宮武】

秋の風が気持ちのよい季節がやってきました。なんとも過ごしやすい気候ですが、食欲が修まらなくて困っている樋川です。腹部周りの引き締め効果が期待できそうな吟を今回紹介していきます。

雪は笠檐を壓して風は袂を巻く 呱呱乳を索むる若爲の情ぞ
他年鐵拐峰頭の險 三軍を叱咤せしは是此の聲

【意解】雪は常盤の編笠のひさしを押しつぶすかのように降り積もり、風は袂を巻き上げている。その中を彼女の胸に抱かれている乳飲み子の牛若丸が乳を求めて泣き叫んでいるが、どのような気持ちであったらうか。ところが後年、この乳飲み子が源義経となって成人し、あの一の谷の合戦で険しい鉄拐峰頭に立ち、大軍を叱咤して平家の軍勢を一挙に破ったその声こそが、この乳を求めて泣き続けている声にほかならないのである。

常盤雪行 梁川星巖
雪壓笠檐風巻袂
呱呱乳若爲情
他年鐵拐峰頭險
叱咤三軍是此聲

林 眞早

女性画家、平田玉葆が描いた「平治の乱後、常盤が三児【今若・乙若・牛若】をともしない大和龍門の地をさしてのがれゆく雪中難儀のさまを画いた図」に対して梁川星巖が「常盤雪行」と題して詠んだ漢詩がこの作品です。本来は「田氏女玉葆画題常盤抱孤図」【でんしのむすめぎよくほう ときわこをいだくのずんだいす】と長い題がついています。

源義朝の妾で今若・乙若・牛若の母である常盤は、平治の乱で義朝が敗走するにあたり三児をともしない大和の国大和龍門の里にかくれます。その後牛若丸が成人し、一の谷の戦いで六甲山脈の一峰鐵拐山で平家に奇襲をかけ父・母の無念を晴らすべく仇をとるわけですが、到底私がこの漢詩を心底了得することはできません。一句・二句で深い悲しみと静かなる激昂を腹の底から吟じあげた後、「他年～鐵拐～」は大逆襲の如く声を張り上げます。それがまた爆発的に声を出せばいいのですが、「たねん～」と発音しづらい「ん」がくるので非常に苦しい思いで堪え伸ばし、次の「てっかい～」に続いていきます。四句目の「叱咤せしは～」から大きな二段上げの節がつく頃には、「あともう一息で終わる！（グッタリ・・・）」という気持ちと「仇をとったぞー!!（してやったり～!）」と戦い終わったような気持ちを体感することができます。吟じ終わった後に、鼻の上や下にうっすらと汗をかきながら先生の指導を待つわけですが、肩で息をしながら実はお腹がプルプルと痙攣しているのは内緒です。

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>



English Course

LIKE SINGING..., LIKE DANCING... 英語講座担当 南 雅子 先生

アメリカのアリゾナには今でも Reservation と呼ばれるインディアンだけが暮らす保留地があります。学生時代最初の寮で同室になったスーザンは繊細な感じのするアメリカ人でしたが、彼女のご両親はフォートアップチと呼ばれる保留

地で教師をしていました。寮が閉まる春休みを私は彼女に誘われその地で過ごしました。何時間も車を走らせ、たどり着いた奥深い山間の保留地での一週間は、未知の空間に紛れ込んだ映画のシーンのようでアメリカとは思えない別世界にいました。保留地には外部から訪れる人もほとんど無さそうでしたが、小さなミュージアムが一つあり、写真やターコイズやビーズジュエリーなどが展示してありました。

ミュージアムの案内に座っていたおばあさんは私が日本人だとわかったと、「この若者は英語ばかり話すようになって、直に私たちの言葉は消えるかもしれない！ 日本語はまだあるのか？」とたどたどしい英語で聞いてきました。その時は冗談にしか思っていませんでしたが、今日では 22 世紀初めまでに世界の半数近い言語が消えると予想されています。

彼女は立ち上がり、両手を私に差し出して「あなた」といいました。「若いころ、日本人の写真家がここを撮りにきた。彼に日本語を習った。歌うような！ 踊るような！ 人生で一番楽しいレッスンだった。」といい『あなた、わたし、空、鳥、水、風…』と覚えている日本語を口にしました。

Like singing! Like dancing... 嬉しそうに日本語を話す彼女の姿と美しいインディアンの村を今でも思い出すことがあります。



7月号に続きで6月20日に行われた散打大会の試合報告。

次の対戦相手は軽量級・中量級の2階級制覇したつわもの。私が前回出場した大会では、左側頭部に蹴りを受け、生まれてはじめてKO負けした相手です。ドラの音【試合の開始合図】がなるまでの間の心臓の鼓動は、緊張とKOしたことの恐怖でコントロールを失い、はやくも自分自身に負けそうになりました。情けない。開始早々、左上腕部あたりに蹴りを受けます。相手選手の特筆すべき所は蹴り技。威力もさることながら、一番恐ろしいのは体勢が崩れても彼はなんなく蹴りを放てることです。

蹴られない間合いに入ったと思って蹴られる。ちなみに試合後のからだは蹴りのうけたところには無数のきれいな足型の内出血が残ります。一度体験で蹴られてみるのもいいかもしれません。いうまでもなくこの試合後のからだは…全身内出血だらけでした。

試合結果、主審は引き分けの判定。副審3人中の1人が宮武にポイントあげ、なんと1-0で勝利という形。正直、おたがい決め手に欠けていたので引き分けで再戦かと思っていたのに。副審ナイス！ ところろの中で叫び、こころの中でガッツポーズ！ リベンジを果たしたぞ～なんて考えたりして【笑】。しかし一人で喜んでいたのもつかの間、会場内がざわつきはじめました。嫌な予感…。そう、なんと誤審判定。審判団と会の代表者との協議の末、1分間の再戦が決まり、勝利はおあずけとなりました。

正直からだ中に受けたダメージが、勝利したことへの安堵感と達成感により増大し、からだもこころも折れていました。そんな状態では次は確実に負ける。どうしよう。またこの相手。蹴られる～【笑】。



INSPIRATION

宮武 大貴

つづく



『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

北の国から

秋 2010

我が青春「函館」

山口 隆平

何度もハロハロに書いている通り我が町はちょー田舎である。そのため高校進学時には田舎を出て道南【北海道の南地方】最大の街「函館」に一人引越しをしなければならないのだ。函館の高校に進学するといってもかんたんではない。5%枠という厳しい数字が存在するからである。5%枠とは、函館市外【学区外】の子は定員の5%としか入学できませんよという一種の差別的な【実際は違う】制度である。200人定員のうち190人が函館市民もしくは、一部地域【地元

に高校が無い・交通の便が悪い離島など】で占められ、残り10人枠を争う入試選考になるのだ。そのため通常よりワンランク下の高校に進学することになる。この時点で田舎に生まれたことを恨む人は少なくはない。

田舎者にとって函館は大都市。魅力あふれるすてきな街。毎日コンビニにいける・宅配ピザが食べられる・カラオケ・ボーリング・ゲームセンター・レンタルビデオ・男女の出会いなどなど。たくさんの楽しみ・誘惑がある街。地元ではまじめ、優秀と評判だった人が変わることもしばしば。私も毎日が楽しくて、楽しくて。そんな街です。函館。

今後しばらくは函館のお話です。今回紹介するのは、青春時代の胃袋を満たしてくれたでか盛りの店「中道食堂」。とにかく凄いです。私のお勧めはから揚げ定食。食べてはいけないうのが味噌ラーメン。なぜかは食べればわかります。もし函館旅行を計画されてるかたがいらっしゃったら、五稜郭公園の近くにありますので行ってみてください。しばらくになにも食べたくなくなります。すてきな食堂です。



おまけ 函館賛歌【1番】 誰かに住む町 聞かれたら はい函館と答えます 明るく胸はり答えます 親子みなが住み着いて
いのちかけたい海の街 そんな街です そんな街です はこだて

最近、睡眠が不規則になっているあなたのためのヨガを紹介したいと思います。生活のみだれから、ついつい睡眠時間が不規則になっている方はいませんか?? 睡眠不足は肌荒れやシワやたるみ…の原因にもなります。睡眠不足によるストレスだってあります。そんな時には寝る前にほんの少しのヨガをおこなってから寝てください。ヨガをおこなうことにより、日常のストレスや悩みを忘れることができるのでそのままの状態ですぐに眠ってください。



カエルのポーズ

足腰の疲れ・倦怠感・肩こり

- 1 うつ伏せに寝て、両膝を曲げ、両方の足のかかとを腰の近くへ寄せる
- 2 左右の足の甲を各々の手のひらで押さえ、両肘を引き寄せる
- 3 肩・首の力を抜いてそのまま5呼吸ほど深呼吸する



赤ちゃんのポーズ

腰まわりの疲れ・便秘・下痢・美肌

- 1 仰向けで寝転び、両膝を折り曲げて両手で肘をもつように軽く抱く
- 2 息を吐きながら、両膝を抱き寄せ膝を胸に近づける。首はすりと伸ばし、肩の力を抜いて深呼吸する。
- 3 次の吐く息で頭を浮かせ、膝と頭を近づけそのまま5呼吸おこなう



屍のポーズ

深いリラックスにより心身のバランスを調整する

- 1 仰向けで寝転び、両膝を折り曲げて、両手で肘をもつように軽く抱く
- 2 息を吐きながら、両膝を抱き寄せ膝を胸に近づける。首はすりと伸ばし、肩の力を抜いて深呼吸する
- 3 次の吐く息で、頭を浮かせ、膝と頭を近づけそのまま5呼吸おこなう



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>

実践！ 語学講座

い て ま え 中 国

中国人が持つ「おもてなし」の考え

中国語講座担当 **阿部 慎太郎** 先生

今年中国の長春というところを訪れ、ある富裕層と呼ばれる家庭と、周り一面畑しかない農村部の家庭を訪問する機会がありました。

1つの家庭は4LDKのマンションで、部屋には日本製の大型液晶テレビやオーディオ機器がずらり。一人息子は2台の携帯を持ち、仕事もせずにネットゲームに夢中。そこでいただいた夕食は、テーブル一杯に並べられた高級料理店顔負けの豪華な肉や魚料理。ご主人は食事とお酒を遠慮するなとどんどん勧めてくれました。一方、市街地から車で3時間ほど離れた農村の家庭は、電気はなく薄暗い部屋。そして部屋の中は少し鼻をつくにおいがする6畳ほどの狭い部屋で15人ほどが食事をするに。いただいた食事は豆腐を乾燥させた皮に、蒸したジャガイモ・青唐辛子・ネギの青い部分と塩辛い味噌のようなものをつけて、それを一緒に巻いて食べるというもの。それに炊飯器一杯に炊いてくれた白米のみ。もちろんお酒はなし。しかし、ここでも食べきれないくらい用意してくれ、奥さんに残して申し訳ないという、明日自分たちが食べるから大丈夫、と笑顔でいってくれました。大きな格差はありますが「来客に満足してもらうために、食べきれない量の食事を用意する」という中国人の持つおもてなしの考えは同じで、どちらも温かく私たちを迎えてくれました。

前回はカリフォルニア北部オークランドのミルズ大学の紹介でしたが、今回はLAに場所を移します。ダウンタウンにあるオルベラストリート。ここがロサンゼルス発祥の地だそうです。1781年9月4日にメキシコ【当時はスペイン領】から11家族44人が5年間の契約で、軍隊の食料を生産する目的でロサンゼルス川のほとりに入植したのがロサンゼルスのはじまりだそうです。そしてこの場所を「天使たちの女王の広場【村】-El Pueblo de Nuestra Senora la Reina de Los Angeles de Porciuncula-」と命名。これが今のロサンゼルス【Los Angeles】という地名の由来です。ここの十字架にはこの文字がレリーフされています。興味があるかたは見にいらしてください。

またLAといえばドジャースタジアム。ロサンゼルスへ移転して4年後の1962年から本拠地に。当初は外野が深かったことから投手有利の球場で、それがサンディ・コーファックス・ドーン・ドライスデール、フェルナンド・バレンズエラら好投手を輩出した理由のひとつにもなった。ロス郊外の丘陵に建てられているため、メジャーでも眺望のいい球場として有名。なお2004年にファウルグラウンドが狭められたため、以前よりは若干打者に優しくなっているそうです。

スタジアムのバックネット裏を見せてもらいました。LAの小松先生の手配で入れてもらいました。さすがドジャース、中もすごい。全体が眺望できるTop Deckからはじまり、Luxury Suites・記者席・放送席を見学後、グラウンドに下り立ちメジャーリーガーの座るベンチに座ってきました。Top Deckからの景観は、とにかく「すごい」の一言。丘の上にあるスタジアムからの景色もすばらしい。野球が好きでない人も感激すると思います。ドジャースタジアムのオフィシャルショップで購入したマニー・ラミレスのTシャツがほしい方は抽選により差し上げます。私まで。



LA 編



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
15900BZZ0118000



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

愛のはてに



アメリカでは卵、特に卵黄はコレステロールが多いという理由で悪者扱いされている。スーパーではふつうの卵の隣に牛乳パックのような容器に入った「卵白だけ」や「卵白に色と味をつけた人工溶き卵」が数種類並んでいる。レストランでも「人工卵のスクランブルエッグ」や「卵白だけオムレツ」を注文することができる。卵黄が大好きな私は「卵黄だけ」パックが欲しい。

健康の目の敵にされるコレステロールだが、実は人間の生命維持には欠かせない重要な物質である。コレステロール値が高すぎると動脈硬化が進行し、心筋梗塞などの原因になるが、逆に低すぎても血管がもろくなって脳血管障害を起こしやすくなったり結核や肺炎などの感染症にかかりやすくなる。コレステロールを高くする食べ物の代表格扱いされている卵だが、実際には卵黄に含まれているレシチンという脂質が体内の余分なコレステロールを取り除くはたらきをすることがわかっている。さらにレシチンの中のコリンという成分は脳を活性化し、アルツハイマーの進行を遅らせたり学習能力を高める働きをする。卵は頭がよくなる食べ物なのだ。

卵はヒヨコが孵るだけあってビタミンC(と食物繊維)以外の栄養素がバランスよくぎっしりと詰まっている。特にタンパク質は非常に良質で、人間が体内で合成することができない必須アミノ酸をバランスよく全て含んでいる。

卵を割ると卵黄の横に2本の白いヒモがある。これは卵黄を卵の真ん中に固定するカラザというもので、食べても差し支えない。それどころか最近の研究でこのカラザに免疫力を高め、抗がん作用を持つシアル酸という物質が含まれていることがわかった。カラザだけ集めて食べたくるではないか。さらに卵白にはリゾチームという抗菌抗ウイルス作用・抗炎症作用・痰や粘液を体外に排出する働きを持つ酵素が豊富に含まれている。市販の風邪薬にも配合されている成分だ。高い栄養価と併せて、卵はまさに完全食品ではないだろうか。

ところで茶色いカラで卵黄の色が濃いとよい卵だというイメージがあるが、実はカラの色は鶏の品種、卵黄の色は鶏が食べているエサの色による。栄養学的にはどれも同じだ。最近ではヨードやDHA、ビタミンEなどを鶏に与えて付加価値をつけたちょっと高価な卵も増えている。しかしこれらの栄養素は卵ではなく他の食品から摂取した方がはるかに効率的なことも多いのが現状だ。

卵の栄養を一番効率よく吸収するためには生か半熟で食べるとよい。そこで気になるのは賞味期限だが、実はパックに記載されている「賞味期限」は「安全に生食できる期間」で加熱して食べるならその期限を過ぎても余裕で食べられる。割ってみて変色していたり、卵黄が崩れていない限りは大丈夫。保存場所や状態にもよるが数ヶ月は保存できる。実際には家庭でそんなに長く保存することはないと思うが、少しでも鮮度を保つためには冷蔵庫の下段の奥に尖った方を下向きに入れておくといよい。ドアポケットの「卵の定位置」は取り出すには便利だが、ドアの開閉による温度の変化が大きく、振動が伝わりやすいので保存には不向きなのだ。さらに洗ったりゆで卵にしまうと卵の生き物としての活動が終了してしまうため、保存期間は一気に短くなってしまう。卵を買ってきたらすぐにそのまま冷蔵庫に入れよう。

栄養豊富で調理が簡単、保存もきいて値段も手ごろな卵は食品としては非常にすぐれている。これから寒くなる時期だが1日1個の卵で元気に冬をのりきろう!

ガラビジ通信

Art Brut

真田

芸術という分野にアルピン=トフラーの「第3の波」の考え方を応用するとすれば、第1の波は芸術の発生、すなわちラスコーの壁画や縄文時代の遮光器土偶などのプリミティブアート、第2の波はルネサンスなども広く含めた古典芸術、第3の波が印象派を皮切りに20世紀に大きく興隆しその概念を無限大にひろげたモダンアートが、それぞれ該当するといっていいたいだろう。ただし、芸術の分野にマルクス主義のような発展段階を設定することは適当でなく、「変化」や「変性」としたほうがより本質的に的を射ている。

モダンアートにおいて芸術は常にアヴァンギャルドな指向性をもつようになり膨張し続けたが、もはやでつくした感もあり、やれダダイズムだ、やれポップアートだと、新鮮さに痺れることもほとんどなくなった。あるのはポストモダンという雑多な大量消費の荒野だけである。無限大だと思われた可能性が、文化や文明の枠に閉ざされた閉鎖空間であると気づいたのがまさに現代でありポストモダンである、といっているのはいいすぎだろうか。情報という無形の価値に囲まれて生きる現代では、むしろこれが芸術にとってのふさわしいレゾンデートルなのかもしれない。

しかし「次」を希求してしまうのは人間のカルマなのだろう。そこに、生来より有限な閉鎖空間の外にあるもの、文化・文明という文脈に属さないものを評価する新しい価値観が生まれる。これは逆説的なようにも感じるが、典型的なパラダイムシフトでもある。

パリのアル・サン・ピエール美術館で、日本の精神・知的障害者63人の創作物約千点が展示される「ジャポネ展」が開催された。先日、その展示会が大きな反響を呼び、現地メディアからも絶賛されている旨の記事が朝日新聞の紙面に大きく紹介された。この企画を日本側で推進してきたのは、わたしも何度かおとずれたことがある滋賀県近江八幡市のNO-MAという美術館で、大阪や東京にも同様の活動をおこなっている団体があるが、現在もっとも積極的に活動している美術館である。日本ではあまり注目されたことはないと思うが、ヨーロッパの芸術に対する感性の熟成にあらためて感心するとともに、うらやましく思ったものである。

正式な美術の教育を一切受けず、文化的な拘束は一切なく、ただ爆発的な創作意欲にもとづき、評価されることを目的とせず、人目に触れることを前提とせず、恒久的に変化しない作風で、創造の欲求・衝動・みえざる力に導かれてつくられた、もっとも根源的で純粹

な芸術は、フランスの芸術家・ジャン=デュビュッフェにより「Art Brut アールブリュット【生の芸術】」と呼ばれ、英語では「Outsider Art【アウトサイダーアート】」といわれる。こうした定義に含まれるアールブリュットの作家には、**精神障害者・知的障害者・見えざる力に導かれて創造するもの【霊能者など】**などが含まれ、ヨーロッパでは1940年代ごろからその価値が認められている。日本では**ねむの木学園**などが障害者の作品の紹介をしているが、アールブリュットとして紹介されたのは1993年が最初で、その歴史はあまりにも浅い。ただし、日本には山下清というアウトサイダーな作家がいることは、特筆しておくべきだろう。

ヨーロッパにはいくつかのアールブリュット専門の美術館が存在するが、その筆頭が**スイス・ローザンヌ**にある「Collection de l'art brut」だ。ジャン=デュビュッフェが蒐集した作品群は、はじめフランスに寄贈され公的なものとされる予定だったがフランス政府はこれを拒否し、結局受け入れを表明したのがスイス・ローザンヌ市だった。このときの作品群を展示するためにつくられたのがこの美術館で、これによりローザンヌ市はオリンピックの聖地であるだけでなく、**アールブリュットの聖地**にもなった。ローザンヌの端正な町並みとは対照的に、欧州の懐の深さを感じさせる作品群は見るものを圧倒する。

オーストリア・ウィーン郊外にある**マリー・グギング国立神経科医院**には、精神疾患をもつ多くの芸術家が作品製作の拠点としている「**芸術家の家 Haus der Künstler**」がある。アートセラピーと同時に芸術家を育むことに成功し、数多くの世界的に有名な芸術家を輩出している。近年、芸術家の家に隣接する建物がアールブリュットの美術館として開館し、ここにも広大な展示室に数多くの作品が展示されている。そして、アールブリュット**第2の聖地**となりつつあるのではないかと感じている。

アールブリュットの作品はとにかく実際にみてもらうのが一番てっとりばやいが、精神の均衡を保つために描かれた狂気の一步手前の作品、追いつめられた精神を表現している作品、自分の意思はまったくなく何者かの指令にもとづいて描いただけだと主張される作品などさまざまで、パフォーマンス性は一切なく、自身の内面世界を自身のために描いた作品ばかり。現代美術などくだらないと思わせるだけのなにかがある。



ローザンヌ Collection de l'art brut



オーストリア 芸術家の家 Haus der Künstler



アンナ=ゼマンコヴァ 創造の精霊にとりつかれ52歳より制作を開始



精霊がおとずれる早朝のみ製作活動をおこなう



1-3 アドルフ=ヴェルフリ 数々の犯罪で逮捕され、のち精神病院に 4 オーギュスタン=ルサーージュ 炭鉱夫 天の聲に従い制作活動 5 エドモン=モンシエル ナチスの恐怖に怯え、絶望の絵画を製作

今度友人の結婚式でひさびさにシタールの演奏をたのまれました。むかしネパールのバーやタイのカオサンで演奏してたのを思い出します。ちなみに10年ほど前、リッツカールトンでも演奏したことがあります。【愛蔵版】



1-2 フリードリヒ=シュレーダー=ゾンネンシュターン 変態大王 精神病院の隣のベッドにいた狂人にすすめられ製作を開始 3 坂上 チュキ 約5億9000万年前 プレカンブリアの海にて生を授かる

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