



Toyo
Halo-Halo
Times

通信



平成23年4月26日・27日と1泊2日で今年も滋賀県大津市へ研修に行ってきました。



学外オリエンテーション

この学外オリエンテーションのメインイベントの粘土クラフト&プレゼンテーションでは、学外オリエンテーションにいく前からなんども話しあいや事前準備をおこなっていた結果、どの班もすばらしい作品が完成し、プレゼンテーションではみな夜間練習をくりかえしおこなっていた成果だろう、おもしろく楽しいプレゼンテーションをきかせてもらいました。



自由時間では日ごろのおこないがいいのか、天気にも恵まれ外で元気にスポーツをする学生たちや、元気にトランプゲームで罰ゲーム（モノマネ）をしている学生たちなどそれぞれに楽しんでいました。私も謎のスリリングなトランプゲームに参加させてもらいました。まぁ結果は散々でしたが、みんなのナイスなモノマネも見れたし…まっいいか～。この2日間でクラス内でのコミュニケーションが以前よりも増し、帰ってきてからはいっしょに勉強したり、実技の練習をしたりと、親交が深まりとてもいいものになりました。【枝広】





7月16日(土)滋賀県長浜市の伊吹山正へいってきました！ この日は朝からすでに30度近くありましたが、その暑さに負けないうくらいバスの中はとてにぎやかでした。往路は三連休の初日ということもあり渋滞にはまってしまい、行程が予定通り進んでいけるのか不安でしたが、なんとか30分遅れで済みまし。

昼間部は山正→昼食→正法寺、夜間部は正法寺→昼食→山正の行程。山正の工場と本社は2004年に移転建築されたものなので、現代的でとてもきれいです。ちなみにISO9001も取得されています。

見学班と直売班にわかれてスタート。直売所ではオリジナル商品のさまざまな間接灸や「温Qジェル」などを試させてもらいました。温Qジェルにはモグサエキスが含まれており、肌に塗ることによりぽかぽかと温かくなるというのですが、さすがに夏場の汗をかいた肌にはあわなかったのか、試した学生はキャーキャー騒いでいました(笑)。そのほか、山正イメージキャラクター「もぐさん」が新登場！ まだ試作段階なのかぬいぐるみ一体だけが直売所にちょこんと座っていました。昼間部の女子にとっても受けていて、さまざまなキャラクターグッズをほしがっていましたが、総務部長上野さん、はたして学生の要望にこたえてくれるのでしょうか！

今年大河ドラマ『江〜姫たちの戦国』ですが、浅井家の居城であった小谷城〔江の出生地〕があるのが伊吹山のふもと長浜市。ということもあり、山正は現在開催中の「江・浅井三姉妹博覧会」に協賛し、なんと、もぐさの原料となる蓬入りの饅頭を作製！ 「やいと饅頭」なるもので、直売所で試食させていただきました。ほのかに蓬の香りがし、こし餡ともマッチしとても美おいしいです〔あ、山正のまわしものではないですよ〜 念のため〕。

工場見学では、もぐさの製造過程を非常にくわしくていねいに教えていただき、石臼や長どうしや唐箕がどのように動くのかもみせてくださいました。実際の製造過程をみることでもぐさに愛着がわき、さらに灸実技の授業に対し熱心になればと思います。

お昼は彦根レストランハイウェイにて豚すき定食。おなかいっぱいになったところでバスに乗り正法寺へ。正法寺は滋賀県大津市にある真言宗醍醐派の寺院で、別称岩間寺。弘法大師空海のもちかえった灸法をほけ封じの灸〔ほうろく灸〕として、毎年5月と10月の17日におこなっているものを、特別に体験させていただきました。

まずは和尚さんからのありがたい話を聞き、続いてほけ封じ祈願へ。祈願の途中でなにやら煙がもくもく。あれ、もうもぐさに火をつけるの…？ という不安は的中。祈願が終わり、ほうろく灸が運ばれてきたときには、もぐさはほとんど燃えつきていました。もちろん、ほうろくもかなりの熱さに達していたので頭にきちんとおのせることができず、ちょくちょく浮かせていました。残念。

しかし額や首筋に汗がタラタラと流れるなか、熱さに耐えて終わってみると頭はスッキリ。なるほど、まさしくほけ封じの灸なんだと実感しました。ほうろく灸のおかげで外の暑さも気にならず、境内を吹き抜ける心地よい風をうけながら帰路につきました。



もぐさ工場見学

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>



今回からカービングの連載をスタートします。カービングと聞くと、最近人気の氷上のウィンタースポーツ「カーリング」とまちがえる人もいます(笑)。まだまだ知名度が低いのが現状です。

カービングとは、スイカやメロンなどの果物をナイフでカッティングし装飾するものです。カービングのはじまりは、タイの伝統行事である「ローイ・クラトン」がきっかけといわれています。「ローイ・クラトン」とは、スコタイ王朝時代〔13世紀～1438年：タイ族最初の王朝〕からはじまった、旧暦の12月の満月の日に灯籠に線香・ろうそく・花などをいれて水に流し、川の女神に感謝を捧げるための行事です。「ローイ」とは流すという意味で、「クラトン」はもともとバナナの葉で作った入れ物のことです。

当時、宮廷の女官たちは灯籠の飾りつけに工夫をし、その美しさを競い合いました。ある年、王妃のナーンノッパマート妃は、ほかのどの妃よりも灯籠に美しく個性的な装飾をしたいと考え、いろいろな花びらを選んで重ねたり、果物にはカービングをしてさまざまな種類の鳥や孔雀を作りました。その斬新でほかに類のない灯籠は、都中の注目の的となりました。

以後、カービングはタイの王宮に仕える女性の教養の1つになりました。上流階級の女性だけが料理や裁縫・カービングを学んでいました。今回は第1回目のレッスンで作ったソーパークービングでダリアの花です。



カービング専用の古典ナイフ〔上級者用〕
かなり薄くて鋭利な刃先です



2時間半ひたすらソーパークービング



手前が先生の見本 奥がわたしの作品
カット面が滑らかじゃない…涙



名医の物語シリーズ 第五話 脈診の大家 王叔和

「医聖」と呼ばれる名医張仲景とその大作『傷寒論』は輝ける1ページとして中医歴史上に刻まれている『傷寒論』が戦乱中でも生き残り、無事現在に伝えられたのは、王叔和の偉大な功績によるといわれている



王叔和一名は熙。名門の出身。戦乱中「荊州」という場所に移住する間、張仲景の医学思想の発展は最高時期にむかえた。王叔和は仲景の弟子である衛汎と親友になり、そのため張仲景の医学思想に深く興味を

もち、医学の道に進んだ。「張仲景の直弟子だった」という説もある。謙虚で古典を好み、医術のレベルが高いことで著名人になった。曹操が荊州を征服し、叔和は曹操に帰順した。2年後に曹操が魏を建国すると、叔和はその高度な医術をかわれ、魏王朝の太医令〔医者最高地位〕となった。当時は魏・蜀・呉の三国が鼎立する『三国史』の時代で戦乱が絶えず、大軍が通過したあとはよく疫病が流行した。叔和は伝染病対策のために軍と行動をとることが多かったが、一方太医令という有利な地位を利用して、荊東や淮北などの地で古医籍や張仲景の遺論・華佗の方論をコレクションした。のち紀元265年に司馬炎が中国を統一し〔「三国史」時代の終わり〕晋朝を建立すると、叔和は退官し寸暇を惜しんで著作に没頭した。

王叔和が後世にもたらした大きな貢献は2つ。1つは歴代の医書のなかから脈に関する資料を整理転載し、みずからの脈論も併せて『脈経』を撰じたこと。この本には現代のわたしたちが診察するときにもちいる脈診の手段・脈の分類・臨床的意義などがほぼ完全に述べられている。わたしたちが「東洋医学概論」で学んだ「七表八裏九道の脈」は叔和の『脈経』に由来する。また、この『脈経』には歴代の医書のほとんどから引用されているので、それらの医書の文章の成立年代などを確定するときのひとつの基準となり、医学史資料としても一級品なのである。

その2。前回登場した張仲景の『傷寒雜病論』は仲景の死後わずか10年で戦乱のために散逸してしまった。王叔和がこれを収集して編集復刻したのである。それなくしていまの中医・東洋医学の歴史は語れない。



『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



歴史ツーリング

内山 史郎

岩国・下関の巻 其の一

今回は古戦場ではなく、今年5月黄金週間に訪ねた歴史ツーリングの話をしたい。

山口県岩国・光・防府・下関・しまなみ街道大三島の2000キロの一人旅。

朝9時自宅を出発、山口県光市到着は夜7時過ぎ。どしゃ降りの雨・見知らぬ土地・夜間の走行と、環境は最悪だ。だがこの旅にはもう1つの目的があった。卒業間近で退学し、光市に帰郷した学生との約束。クラブ顧問〔わたしも含む3人〕から励ましの寄せ書き入りバスケットボールを届けることだった。ボールを手にした時の彼女の笑顔と立ちなおった志を知ったとき、これまでの疲れは消えていた。

翌朝曇。光市近くの上関へむかう。ここは坂本龍馬が土佐を脱藩して小船で長州〔山口県〕に着いた最初の地だ。龍馬脱藩の道は一昨年5月にバイクで走破している。それは「龍馬脱藩の巻」で登場するつもりなのでここでは語らない。さて上関では幕末の英雄が本土に上陸した記念碑のようなものはみつけられなかった〔写真上〕。長州では幕末の英雄は五万といふのだろう。そのことは後日訪問した下関の桜山神社にある桜山招魂場碑で目の当たりにすることになる。

バイクは上関から岩国へ走り、錦帯橋に着いた。この美しい橋は思っていたより急だなど思いながら歩いて渡り、散策すると吉川資料館があった。毛利家の支藩である吉川岩国藩の宝物や古文書がある。毛利元就の次男元春が安芸の名門吉川家を嗣ぎ、その子広家は関が原の戦いで家康と内応し戦場で一步も動かず、石田三成率いる西軍の敗北に一役かった男だ。のちの日本の都が関西か江戸かを決した男の一人なのだ。もちろん西軍派のわたしは、岐阜県の関が原古戦場に何度行っても理解に苦しむ人物の一人だった。そのことは今後の「関が原の巻」で述べたい。実はこの資料館でみつけたのだ。なんと吉川広家が関が原の戦いの翌年〔慶長6年1601年〕西軍の大將であり、しかも毛利本家の輝元に宛てた言い訳状が、約1.5m位の長巻でガラス張りで展示してあった。この古文書のコピーを資料館員に頼むと、現代和訳ワープロ文があるという。1部もらうことができた。いつも思うが、やはり情熱は強い。その内容は、当日戦場は霧が深く見通しが悪かったとか毛利領の安堵を願ったとか言い訳が長々とあった。しかし別の本では、石田三成は突然西軍を裏切った小早川秀秋〔毛利家支藩〕と吉川広家を疎んじていることや、毛利家中の内紛があることなどの原因がいわれている。結局戦後は広家の暗躍にもかかわらず毛利家所領は激減するのだが、その恨み辛みが300年後倒幕のエナジーにつながるのはみなさんもお存知のとおりである。ちなみに吉川家は幕末時に幕府の長州征伐に奮戦しており、毛利一族から「関が原」の300年後にようやく大名家としてあつかわれている。大きな歴史の流れはあるのだが、小さな歴史の流れは人の感情が影響することが少なくない。人とのようにむかいあうのか。小さいことのように大きなテーマだ。先程の大名も6年後の廃藩置県でなくなる。日本の封建時代はこのように消えてゆく。毛利家の徳川に怨念のエナジーが沸き立つ長州の地に土佐の龍馬が到着した。今回のバイクツーリングは300年にわたる長州藩の歴史に迫った。次回はいよいよ下関に渡り高杉晋作の追っかけ紀行と日清戦争下関条約の巻だ。お楽しみに。



山口県上関付近 龍馬が長州に着いた所に筆者



岩国の錦帯橋 渡るとすぐに吉川資料館がある

本日は旋風脚を紹介したいと思います。旋風脚とはからだをすばやく回転させながら跳躍するという特徴から名づけられた足技で、散打の試合でもよく使われる回転系の足技のひとつです。用法は左足を大きく振り上げて右足で踏み切り、同時に腕を振り上げて跳躍の補助力にし、ジャンプしてから腰を引き上げ、右足を素早く蹴りあげて、目標物に右踵か右足底をあてる足技です。回転系の技は遠心力が威力を引き立てますので、あてることができれば相当なダメージを与えることができますが、試合中に相手に当てることはとても難しいです。まだ一度も試合中にだしたことはありませんが、功夫〔ゴンフー〕を積んで実践で使いたいと思います。

※ 功夫〔ゴンフー〕＝中国武術で「鍛錬や訓練の蓄積」の意



INSPIRATION

旋風脚



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>

臨床家の 声を聞け

講師リレー連載 第11回
はりきゅう実技・鍼灸臨床セミナー担当

中村 樹鶴 先生



何事も上手に成ろうと思えば、何かを我慢してでも、とにかく必ずやれるんだと一生懸命やり続ける事です。

我が家は昔から政財界で躍進した身内が多く、衆議院議員の大叔父（昭和三十八年池田内閣の官房副長官・草野一郎平は書生）を始め、京都ホテルで美容室を運営し、宮様や歴代大統領夫人の外遊時に着付けをさせて頂いていた伯母、日本初の着物着付けを全国展開した服飾研究家で女優の市田ひろみは従姉で、父はヒルトンホテルや国立文楽劇場などを建てた実業家です。私はというと幼少期より真の優しさには力も必要であると、組手の全日本優勝者を師範代に有する高名な空手道場で、流血など当たり前の修行に明け暮れ、十六歳頃には、背後からの攻撃を気配で避けられる様になっていました。人は何故そんな事が出来るのか、五輪書、不動智神妙録などを研究し、仏教の無・空論との関係研究の為、高野山大学へ進学し、最後の生き仏、中川善教大阿闍梨に伝法灌頂を授かり阿闍梨にして頂いたのは十九歳でした。行法の中核を分析究明した、門外不出となる論文を纏めさせて頂き、卒業後、関西鍼灸短期大学に進学しました。

その頃、教授のお一人がこう言われました。「自分だけが出来る技術は名人芸と言い暗示かもしれない。どんな不思議な技術でも、君が指導すれば誰もが出来る様になる、そういう再現性がある技でなければ科学とは言えない。」その際、「分かりました、再現性がある技術的コツに気付いた際には、必ず記録を取り、後進が歩める様にします。」と申し上げました。本学の上級生や卒業生から「講義をもう一度聞きたい。勉強会はいつ行われているのですか。」などよく尋ねられますが、実は実技の研究会を開催されている役員や講師クラスの鍼灸師方も、本学学生をうらやましいと仰っています。それは高級外車が買える程の毎年の当院書籍費による研究だからではなく、純粋に臨床技術からの講義だからです。

現在、当院に受診されるアトピー性皮膚炎、顔面神経麻痺、リウマチ、慢性腎炎、リベド血管炎、サルコイドーシス、癌など様々な疾患の患者さん方も「魔法使いみたい」とよく仰って下さいます。「自分なりに盗める所があれば盗みます」と豪語されたある男性鍼灸師は、たった半日の見学後、理解出来ない事だらけの臨床変化に酸欠となり、その場に倒れてしまい、後日、「何も分っていなかったという事だけが分かりました」という感想文を書いて来られました。本学のセミナー参加者ならば、「鍼灸で身体を操る技」を会得する基本鍛錬の重要性に必ず気付かれておられる事だと思います。難病患者を診る際も、生理・病理学的に症状把握、鍼灸での対応判断、施術変化を経過観察し臨床を進めて行く。全て基本技術の延長線上にあるものなのです。本当の鍼灸は奇を衒った遺物ではなく、患者さんが人生を賭けても受診して頂ける、そういう「技」なのです。本学には皆さんの卒業後の臨床を見据え、その様な基本を大事に思い指導される講師陣が集まっています。



ミスター 1. 英語圏などで男性の名字もしくは名前の前につける敬称。マスター〔Master〕が転じてミスター〔Mister〕となったもので、通常はMr. と書くがイギリスなどではビリオードをつけないこともある。 2. 特定のグループや競技種目などの顔となっている男性の愛称。グループ名などの前につけて呼ばれることが多い。ミスタージャイアンツ＝長嶋茂雄 ミスターSASUKE＝山田勝己 ミスター味っ子＝味吉陽一 などなど日本全国にはさまざまなミスターが存在する。北海道にも唯一無二のミスターがいる。ミスター「どうでしょう」こと鈴井貴之その人である。

鈴井貴之とは俳優・タレント・映画監督などマルチな才能の持ち主であり、北海道の若手役者が芝居に集中できる環境を作るために芸能事務所を立ち上げてみずから社長業もこなしている。その事務所から誕生したのが「北海道の星」こと大泉洋。その大泉とコンビを組んで作った番組がミスターどうでしょうの由来になった「水曜どうでしょう」である。「水曜どうでしょう」という北海道ローカルの番組は大泉洋と鈴井貴之がくり広げる旅番組であり「美しい風景など無しの過酷な旅」その抜群のおもしろさにより北海道では知らない人はいないといわれるくらいの人気者で、一部道外のマニアにも人気がある。どうでしょうを代表する人物ということで「ミスター」の愛称が送られたのである。北海道でミスターと言ったら長嶋茂雄ではなく鈴井貴之を思い出してもらいたい。それともう一つ、北海道で「ダメ人間」といっても鈴井貴之なのである。なぜかは番組をご覧ください。

ミスターの活躍が見られる水曜どうでしょう最新作「原付日本列島制覇」は毎週水曜日深夜1:38～朝日放送で。過去の作品を集めた再放送番組「どうでしょう Classic」は土曜日の夜22:00より京都テレビで放送中である。興味のある人はぜひごらんあれ！



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

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



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

CHUO





世界に挑戦しようとするスポーツ選手の語学習得をサポートする「グローバルアスリートプロジェクト」という企画が先月発足しました。知人からその情報を聞いて以来注目していましたが、発起人の一人でサッカー日本代表 GK の川島選手はイタリア語と英語が堪能でスペイン語やオランダ語・フランス語・ポルトガル語などもある程度はできるそうです。

海外に飛び出していく選手が増えていくにつれ成功の一因がことばであることは否定できなくなってきました。日本代表チームにおいても、FC インテルへの完全移籍が発表された長友選手はザッケローニ監督との戦術面の会話を直接イタリア語でできることもあり、今後確実にチームの中心になるだろうという話がでているようです。

海外で活躍する選手の会見などを聞いて語学習得の速さに驚いたことはありませんか？ 彼らは語学を「世界で通用するレベルの高いサッカーをする」ために必要なコミュニケーションの「手段」や「道具」にすぎないというはっきりした認識を持っているようです。「チームメートがよく使っているからなんのこともわからないのにまねして使っていたけど、その単語の意味がわかったのは数ヶ月後だった」ということばのなさと、サッカーに絞って勉強したことが短期間で外国語を習得する上で大きな意味をなしたのではないかとはいわれています。Wishing your happy summer!



I ♥ Ray-Ban



「マイコ・レクション」の一部



年代物レイバン・クラシカル

番外マニア編 Jackie のサングラス物語

私は無類のサングラス好きであり、レイバンの愛好家でもある。夜にサングラスをかけているのはアナタか館ひろしぐらいだと、奥さんに馬鹿にされる？くらい好きなのである。今回は季節柄サングラスのことについてお話ししよう。

サングラスの歴史はレイバンの歴史でもある。1925年5月、米国陸軍航空隊のジョン・マクレディー中尉は、フォッカーT2型輸送機による北米大陸無着陸横断飛行に成功。かれは飛行中の強烈な太陽光線による視力の消耗・頭痛や吐き気に悩まされた経験〔わたしの授業でもやりましたが、これが重度の眼精疲労です〕からパイロットの目を保護するサングラスを依頼した。これをうけて、6年もの長期にわたり徹底研究した結果、紫外線を99%・赤外線を96%カットという世界初の光学的裏づけを持つレンズ「レイバングリーン」を完成。現在でも定評のあるこのレンズは、当時の米国政府規格を大幅に上回る画期的な機能を備え、1930年「アビエーター・モデル」と称されたサングラスは米空軍に正式採用された。

1937年、2つの重要なステップをとった。第1のステップは「光を遮る」という意味をこめた「Ray-Ban」ブランドが誕生。以後60年を経てこの名はサングラスの代名詞になっている。第2のステップは、優れた工学レンズとティアドロップ型のフレームからなるサングラス「クラシックメタル」を市場に導入したことだ。このスタイルは、後にレイバンのベストセラーになり、サングラスの基本的スタイルとなった。さらに1938年には「シューター」が登場し、日本で爆発的ブームとなったイエローレンズ「カリクローム」もこの時代に生まれた。

射撃手達に人気のあった「シューター」のブリッジ部のO型リングにはたくさんの説があって、有名なところでは、射撃手達に広く愛用された理由としてそのむかし、ブリッジ部のリングにタバコを差しておくことで「立ち昇る煙によって風むきがかかる」といわれていたが、実は純粋にフレームの結合を強化するためのパーツだった。発売当時アメリカでは、各種射撃雑誌に説得力のある広告が掲載されていた。そのなかでも、銃のトラブルによる機関部破裂で顔面を負傷した射撃手が「わたしはレイバンをかけていたことで、アクシデントから目を守ることができた」というコメントは世界中のシューター達を感銘させた。

サングラスの価値はレンズで決まる。レンズ表面の歪みは眼の疲労の原因にもなる。良質のサングラスには高純度光学ガラスを使用。精巧なメガネレンズと同じ制度で、研磨・研削をほどこしているため視力に影響するような濁りやレンズ内の不純物が一切なく、長時間の使用でも不快感や疲労感がない。この夏は良質のサングラスで眼の疲労を防止してください。



ガラビジ通信

ビルマとアウンサンスーチーさん 真田

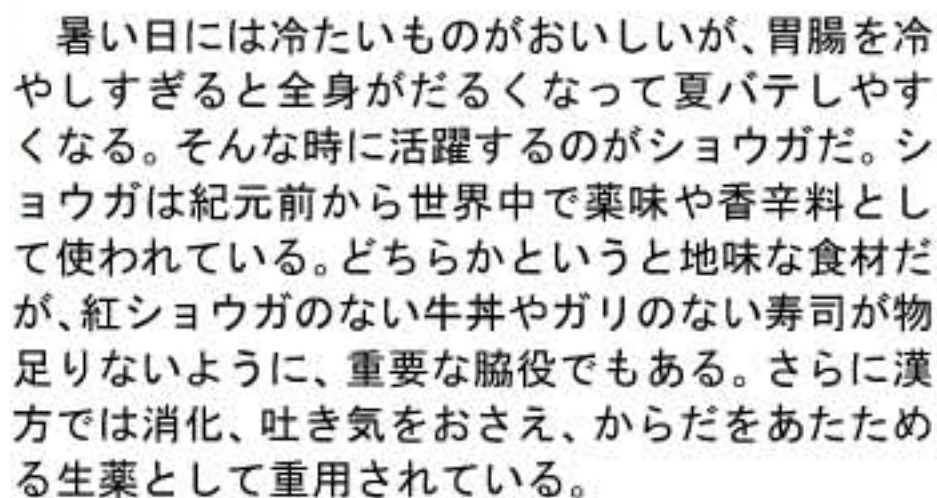
海外旅行に関する質問で「どこの国がおすすめですか」と聞かれたら、たいていインドをおすすめする。文化や人間のおもしろさ・かずかずの歴史的な遺跡・そしてほかの国では決して味わえない貴重な経験。いいことわることすべて含めて、旅のエキスを濃縮された強烈な熱の大地だ。インドにいくと人生が多少なりとも豊かになると思う。なぜかインドのことを考えるとやる気がわいてくる。

しかしほとんどの人がインドにいくのは躊躇する。怖いという。そんな人におすすめするのはタイかベトナム、あるいはネパール。それほど苦労せずに旅の情緒にひたることのできる。だがインドとならんでほんとうにおすすめしたいのはビルマだ。日本人にはあまりなじみのない国だが、遺跡や寺院の観光はもちろん、なんといってもビルマ人のホスピタリティ。旅行先では一部の悪人どもをのぞき、たいてい現地の人には親切にされるものだが、わたしの経験したかぎりではこれほど親切にされた国はない。これはビルマを訪れたことのある、ほとんどの人が同じように感じていると思う。

ビルマは現在ではミャンマーとよばれるが、わたしが「ビルマ」という国名にこだわるのにはわけがある。この国は現在政治的に揺れており、1962年の軍事クーデターから1988年の民主化運動、反故にされた1990年の総選挙、2007年の反政府デモ、そして茶番におわった昨年の総選挙。この間民意に反して政権をにぎりつづけているのが軍部、いわゆる軍事政権だ〔ミャンマーという国名は軍事政権が突然変更したもの〕。かたや1990年の総選挙で圧勝し、現在にいたるまで民衆の圧倒的な支持を得ているのが民主化を推進するNLD〔国民民主連盟〕という政党で、そのリーダーが独立運動家で建国の父・アウンサン将軍の長女アウンサンスーチーさんである〔ビルマでは姓名の別がないため、日本人のいう「スーチーさん」という省略された呼称はビルマでは蔑称にあたる〕。アウンサン将軍の娘であるという家柄だけでなく、聡明な頭脳、美しい容姿、清廉で潔白なところ、そしてなによりもその強い信念により、ビルマ民主化運動の象徴的人物として、現在も粘り強く活動をつづけている。わたしがほんとうに強いと思える人間の1人だ。

アウンサンスーチーさんは彼女の政治活動とその影響力を恐れる軍事政権により、1989年-2010年の21年のうち、合計15年以上も自宅で軟禁下におかれていた。1989年からはじまった軟禁がはじめてとかれた1995年、そのニュースを耳にしたわたしは、その際に自宅前でおこなわれていた演説で彼女の姿を目にすることができるのではないかと、夏の旅行をビルマに決定した。ラングーンの自宅を訪れたが、残念ながらきょう演説はないといわれた。しかしどうしても彼女の姿を一目みたかったので、散歩にでもでないか門の前ですわりこんでまつことにした。散歩もしないから帰れといわれながらも粘り強く交渉し、なんと自宅に招いてもらえることになり、一室で面会させてもらうことができた。お話しさせてもらうことができ、握手してもらい、いっしょに写真をとらせてもらった。パナナを一房もらった。アウンサンスーチーさんとビルマの民主化を今後も見守っていきたいと思う。





生のショウガはピリッと辛い。これはジンゲロールという辛み成分で、手や足などからの末梢部の血流をよくするはたらきがある。ショウガを加熱したり乾燥させるとジンゲロールはショウガオールというさらに強いあたため効果を持った物質に変化するのだ。ジンゲロールのはたらきで末梢にあたたかい血液を送ると、からだの深部体温はやや下がる。加えてショウガには発汗作用もあるため、さらに体温は下がる。しかしショウガオールは胃腸の粘膜を直接刺激することによって熱をつくりだすため、からだの芯から全身をあたためることができるのだ。

ジンゲロールやショウガオールには乗り物酔いやつわりの症状を緩和する効果もある。がんの化学療法の副作用の吐き気にも有効だ。吐き気やムカムカは神経伝達物質セロトニンが胃腸を刺激することによって起こるのだが、ジンゲロールとショウガオールは抗セロトニン作用を持つためこれらの症状を抑える。ただしムカムカしている時にショウガをボリボリかじるのは少々キツイ。ジンジャーエールやショウガ飴をお勧めする。

基本的にショウガは一度にたくさん食べる食材ではない。しかしアメリカでは寿司屋でまるでサラダを食べるかのようにワサワサとガリを口に運ぶアメリカ人の姿をよくみかける（ちなみにワサビも大好きなようで小皿にたっぷりのワサビと醤油を混ぜ合わせてドロドロにしたものに寿司を浸すのがお約束だ）。実は寿司とガリはゴールドエンコンビともいえる組み合わせなのだ。寿司といえば生の魚である。生ものは胃を冷やし、運が悪いと食中毒になる可能性もある。そんなリスクな食べ物を楽しむにはショウガの甘酢漬けであるガリがピッタリなのだ。私も「ガリは寿司のお供！ おなかも冷えないし、殺菌効果もあるし、寿司の合間にガリをつまんで舌をリフレッシュさせるといいのよ～」といいながらアメリカ人のようにガリをおかわりしている。

ショウガオールを多く含む乾燥ショウガはかんたんに手作りでできる。ショウガを薄切りにして、ザルなどに広げて（カビに注意しながら）、干からびるまで放置するだけだ。香り高い生のショウガと、あたため効果抜群の乾燥ショウガを組み合わせ活用しよう。例えば茶葉と同時に乾燥ショウガをお湯に入れて抽出し、飲む直前に生ショウガを少し加えると香りのよいショウガ紅茶を楽しめる。味噌汁やスープを作るときにもダシをとるときから乾燥ショウガを少し入れるとアクセントの効いた風味でおいしい。

ジンゲロールやショウガオールは皮とそのすぐ下部分に多いため、できればむかずにつかうとよい。まるごとラップに包んで冷凍しておくと、必要なときに凍ったままおろして使えて便利だ。また、一度凍らせたショウガの塊をそのまま解凍すると簡単にショウガ汁が絞れることを覚えておくといつかどこかで役に立つかもしれない。ショウガというと冬の生姜湯のイメージが強いが、夏こそショウガをうまく利用して元気にすごしたい。

Gindo

林 佩早

暑い日が続きますが、みなさんお元気ですか？ この 1 月末に長男を出産し、ただいま育児に奮闘中の樋川です。詩吟教室もしばらくお休みしていますが、声を出さなければ…と吟ずると彼は三句目で必ず情けない顔をしはじめ泣きだします。あれだけお腹にいるときドンドコ動いて聴いていたのだから、ハミングでもしてくれることを期待していたのですが少し残念です。よくよく考えると三句目は最も馬力のいるところで腹圧がかかり、苦しい!!のドンドコだったのかもしれないね。

先日、吟友の1人と電話で話をしていると、どうやら今年で米寿を迎えられていたようで驚きました。年明けぐら
いまで入院されていたので心配していましたが、ヘルパーさんがくる前日に内緒でお買い物にでかけるぐらいにまで
元気になりました。「この調子だと100歳は軽いわね」の吟友にぴったりの詩があります。

ちょうじゆのし
長壽之詩

～白髪^{ようや}漸^{じゆ}く交^{きん}ゆ還^{ぜん}暦^{れき}の壽^{じゆ} 古稀^{きせ}獲得^{くわく}して更^{さら}に欣^{きん}然^{ぜん} 齡^{れい}喜^き米^{まい}に昇^{のぼ}るは天^{てん}惠^ゑに依^よる 遂^{むこ}に是^{こゝ}飲^のび迎^{むか}う百^{ひゃく}歳^{さい}の年^{とし}～

【意解】 還暦を迎える頃には頭に白髪がちらほら交ってきたが、いつのまにか70歳まで生きられ本当にうれしい限りです。喜寿米寿に達するのは神の恵みであって、さらに100歳を迎えることができるのであれば、まことに喜ばしいことです。

年齢の名称を少し説明していきます。60歳を還暦といいます。70歳は古稀。これは人生七十古来稀なり～と詠んだ杜甫の「曲江」からきています。77歳は喜寿〔喜の草体〔𠂔〕が七十七にみえた〕、88歳は米寿〔米を分解すると八十八〕といいます。また90歳は卒寿〔卒寿〕、99歳→白寿〔百の字に一を取ると白になる〕、100歳→百寿、108歳→茶寿〔茶を分解すると十、十、八十八になる〕、111歳→皇寿〔皇を分解すると白〔99〕、一、十、一となる〕とまだまだいろんな年齢の名称があるわけですが、むかしの人は数字を漢字にあてはめたり論語から引用したり、年齢をうまく表現していたのですね。

この漢詩を作られた宮崎東明先生はわたしが所属している関西吟詩文化協会を創設した方で、二代目の会長です。京都府立医学専門学校を卒業した後、大阪玉川町に医院をひらき、そのかたわら詩をふじわらこうほ藤原黄坡、書をうすだがくしゅう臼田岳洲、画を中国人の方ほうめい沔、篆刻〔判を作ること〕をたかはたすいせき高畑翠石、詩吟をまなごさいしゅう眞子西洲の各先生に学び、その居を「五楽庵」と称したようです。「古稀偶感 其の一」にも毎年善い友人を増やし、毎日静かに吟じ常に美しい清らかな心を持ちたいといった漢詩を作られています。晩年を穏やかに過ごされ、9月18日、傘寿をこえた82歳で亡くなりました。



長壽之詩 宮崎東明
白髮漸交還曆壽
古稀獲得更欣然
齡昇喜米依天惠
遂是歡迎百歲年

引き締め]
げる

キープする



www.nittokumedic.com