

東洋

ハロハロ通信



海

外

研

修



天

西

民

足



9

期

生



ウイグル編 後編

松浦 文則

羊はうまい。そう感じたのは、わたしが北京で新疆ウイグルの羊肉料理に出会ってからだ。そして、そのため「ウイグルで羊料理を食べる」だけに中国新疆ウイグル自治区までとうとうきてしまった。北京から飛行機でも4時間半、

わたしは列車での移動だったので72時間の旅だった。思い起こせばシシカバブ〔羊肉の串焼き〕に出会ったからである。香辛料がたっぷり振りかかったジューシーなシシカバブは、今までわたしのなかの羊肉のイメージを一転させた。これよりうまい羊の肉があると聞くと、いてもたってもいられなかった。なかでもわたしの好みは羊の腎臓の串焼きだった。すこしアンモニア臭があり、焼くとおいが強烈になる。しかし慣れるとうまい！ なんともいえない味わいだ。わたしのよう「羊肉マスター？」になるとどこで食べるか判断するのが煙だ。煙がモウモウとたっているところの肉は脂がのっていて火力が強くなり、外がカラッとして中がジューシーに上がる。うそだと思う方は試してみればわかるだろう〔まあ新疆まではとても遠いので2年生の海外研修でどうぞ〕。

「羊肉」というと「においが気になる〔臭い〕」「脂っぽい」「硬い」といったマイナスイメージをもっている方も多いと思う。ふつうは家の近くのスーパーには売られていなかったし、あまり食べる機会もなかった。最近ではジンギスカン鍋がブームになったりはしているが別物である。しかし、現地で食べた羊は解体したばかりで新鮮そのもの。臭さがなく、そして柔らかい。むしろシンプルに塩や唐辛子・クミンといった香辛料と、炭火で焼かれた香ばしい肉の煙に、食欲が一気に湧いてきた。こ…これは、なんといううまさだ！ このうまさを新疆のバザールが引き立てる。1つの店で食べるのではなく2、3本ずつ羊串焼きの屋台を数件はしごした。もちろんビールを片手に。またこの辺のおっさんたちは羊をみて「あれはメルケト〔カシュガル近郊の地域〕産の一番おいしい品種だよ」などとわかるのがすごい。

中国の西北部に位置する新疆ウイグル自治区。この地域は、中央アジアやロシア・モンゴルなど8カ国と国境を接している。まさに民族の交差点・異文化の交流点として、ウイグル族やカザフ族・モンゴル族・漢民族などさまざまな民族が暮らしている。なかでもイスラム教を信仰しているウイグル族が多く生活をしており、そんなかれらのたいせつな家畜でもあり、生活との結びつきも強い動物が羊なのだ。ごちそうとして食卓にならぶことも多く、市場や食堂をのぞけば解体したばかりの羊がぶらさがっている光景もよく目にする。料理の「おいしい」と思う基準は、好き嫌い・体質にあうか否か、それこそ人それぞれ。だけど特にシルクロードの地で食べる羊はほんとうにおいしいと思う。だから食事制限やアレルギーなど体質に影響がなければ、ぜひ試してみしてほしい。わたしの主観だけではなく、現地を旅した方々に聞いても「羊がおいしかった。そしてシルクロードは食事が豊かだね」という感想を聞く。わたしにウイグル料理を教えてくれた友人も中国・北京から新疆～カザフスタン～ヨーロッパまで自転車でいった変わりもので、北京大学ではウイグル民族の歴史を研究していた人だった。

そうなのだ、「シルクロード」は東洋と西洋を結び文化・文物の交易路として栄えた、ユーラシア大陸一帯に広がる一帯だが、旅人とともに食材や香辛料・料理法も伝わった。そして現地の料理や食材と融合し、発展し、独自の料理も生まれてきた。そして食が豊かといえば「4本足なら机と椅子以外はなんでも食べる」ということばもあるくらい奥深い食文化をもつ中国。中国でかつて「西域」と呼ばれた新疆ウイグル自治区などの地域では、現在は中華料理といった中国の食文化や中央アジアの食文化の両方が楽しめる。羊肉だけではなく、旅人をワクワクさせるようなバラエティ豊かな食事が待っているエリアなのだ。

訪れた先でおいしいものを食べれば旅の満足度も高まるだろう。そしてレストランだけではなく、バザール〔市場〕や民家などで食べれば現地の人々との交流もぐっと深くなる。「おいしい」「ありがとう」ということばは、旅を心地よくする空間を作りだす。せっかくなら、できるだけ現地のことばで思いを伝えたい。ことばを忘れてしまった時は「おいしい」という笑顔をむけてみよう。相手も笑顔で返してくれるはず。「食文化」にスポットをあてて、人々との触れあいを楽しみながらシルクロードを巡ってみるのもおもしろい。諸君、おいしい羊肉を食べたければぜひ新疆ウイグル自治区にいきましょう！



温灸器 バンシン

BANSHIN

BS-10

医療機器承認番号
220AGBZX0008100

65℃の温熱刺激が
ポータブルになりました。

- 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

HM-2SC-A

医療機器承認番号
15900BZZ01118000

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。



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

株式会社 チュウオー

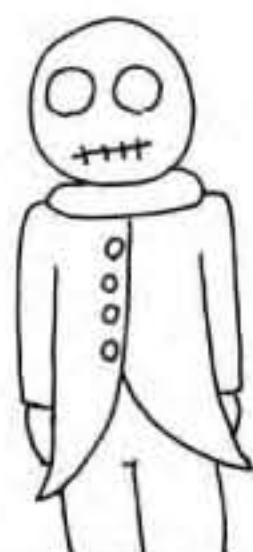
本社・大阪営業所 〒665-0874 兵庫県宝塚市中筋1-9-32
TEL.(0797)88-2121(代) FAX.(0797)88-1313

科学で健康を追求するベトナム企業
CHUO



超クール!
超シュール!
超フール!
4コマ漫画
TN GTO

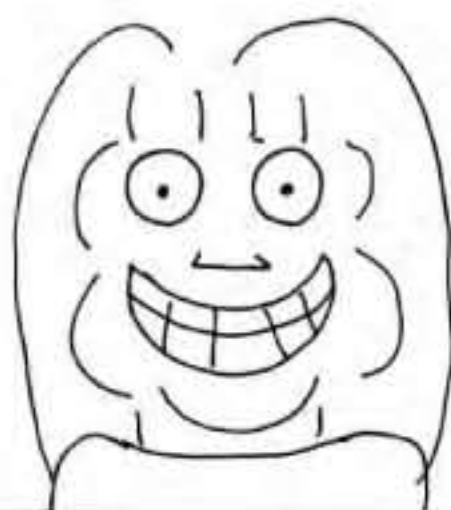
死神の恐怖



私は死神!!
今日も人間の魂を
もらいにきた



今日はあいづに
しよう



な
あ
〜
に
♡



助
け
て
さ
う
。



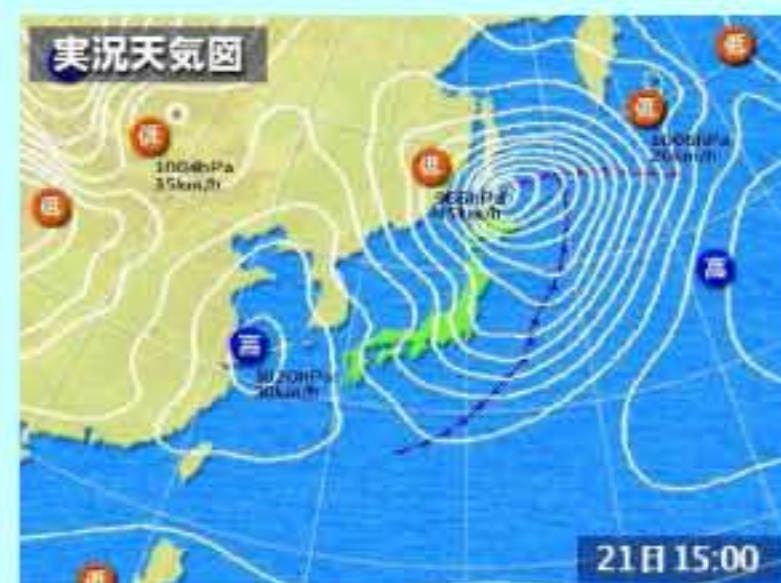
北海道の冬

北海道の冬といえば雪ですね。多い少ないがありますが、基本毎日雪が降ります。なので、冬は雪と上手につきあっていかなければいけません。内地〔本州〕の人は雪が降ると傘をさすと思いますが、基本北海道人は冬に傘を使いません。濡れないの?と思うかもしれませんが、北海道で降る雪はパウダースノー+寒いので、頭に積もることはあってもほとんど溶けません。家に入る前にほろったら OK。北海道で傘をさして歩く人はよほどのオシャレさんか、内地の人です。



こどもたちは雪を使ってさまざまな遊びをします。雪合戦・雪だるま・かまくらづくりなどありますが、今回紹介するのは「ミニスキー」です。スキー? ミニ? 今流行のショートスキーとはちがいます。長さ 40~50cm ぐらいのプラスチック製のスキーです。そんなにおしゃれなものではないですが、使用法はふつうの長靴にベルトで固定して使うものです。今はどうなのか知りませんが、わたしが小学校のころは、放課後校庭の雪山〔除雪車で町中から集められてくる〕で遊びます。ストックがないのでバランスをとるのが難しいです。

北海道には夏台風がきませんが、冬には爆弾低気圧と呼ばれる台風なみの低気圧がいきなり発生します。風速 20m 以上の風が吹き、実際にわたしも凍った道路で転びそのまま 10m ほど飛ばされた経験があります。札幌市内でも視界 1 メートルくらいになることも。以上冬の北海道紹介でした。



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>



東洋医療専門学校

教務部 鍼灸師学科

〒532-0004
大阪府淀川区西宮原 1-5-35
06-6398-2255
<http://www.toyokiryu.ac.jp>

あけましておめでとう
ございます。今年は
2012年になります。
それがどうした。
尾河先生を超える
before → after
おまちしています

【菱茜長】

平成23年10月29日(土)に開催された学園祭。朝はやくから学生たちが最終準備をはじめ、開始前から各ブースが賑わいをみせていました。が、なかには実行委員さえ集合時間にきていないブースも…。いたるところでさまざまな料理やお菓子の匂いが漂い、学校中が異様!?な雰囲気、熱気に包まれながらも、あがりを見せていました。同窓会主催の「はり供養」は厳かにとりおこなわれ、また1年間鍼をたいせつにして精進しようと、きもちが引き締まったのではないのでしょうか。ステージではカポエイラ部やダンス部などのパフォーマンスが大盛り上がり!!

ふだんとはちがひ、他学年や他学科との交流もありたくさんの笑顔があふれていた1日でした。



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



附属病院の鍼灸の先生

痛症の治療はほとんど反対側の対称部位に刺鍼し、痛みがすぐ緩和されます。穏やかな先生でした。



推拿実技

若き教授・人気の王鵬先生に推拿手技を教えてもらって、とてもわかりやすかったです。



今回の海外研修は例年より1週間早くしたので、寒波に遭遇しなくて、思ったより天気が温かく良かったです。



小児推拿治療の見学

こどもの斜頸は手術せず、推拿で治ります。とても美人の先生でした。



留学中の南谷先輩
格好いいでしょう！

杭州で25歳の誕生日を
むかえました。「みな
さんにお祝いしてもら
ってうれしかったです！」
その夜、いままでの
人生をよく反省した
そうです。ほんまか…。



杭州名物

この赤い自転車が街中に
みられます。登録すれば
自由に使えます。どこで
も借りられ、どこでも
返すことができます。
これを利用して通勤
する人も少なくないよう
です。



ハプニング

すべての研修を終え、11月19日12時30分 順調に関空上空に帰ってきましたが、思いがけないハプニングが発生。
「悪天候で着陸できません」という知らせがあり上空で回旋した末、福岡空港に着陸しました。
その後機内待機。まったく動けず、みんなはたいへん疲れて寝るしかありません…。
4時間後やっと関空に返ってきました。



えー“無重力”体験中？
上海タワーの上のガラス床に
立つだけよ。



『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



Network【ネットワーク】をつくる

英語講座担当 南 雅子 先生

Warmest Wishes for the Winter Season! 寒中お見舞申し上げます

今はインターネットで手軽に情報を入手できますし、ことばもかんたんに検索できますが、それでもその分野に詳しい方の話しはおもしろく、そこから新しい広がりも生まれます。知らない分野の英語の質問をうけることも多いので、わたしは情報収集ではいろいろな分野の方たちとのネットワークを大切にしています。

先日カリフォルニアでビジネスを勉強している方と話す機会がありました。人種も文化もそれぞれの価値観もちがうアメリカでの就職活動は、どんなチャンスにも対応できるための preparation【準備】をどれだけ深くできるかにかかっている、そのためにも Networking【人脈づくり】が重要だといっていました。ビジネスの授業ではネットワーキングにかかせないとされるパーティーでのふるまい方を取りあげるクラスもあり、例えば "Never start from I" - 会話は「わたしは」ではなく Youからはじめるように心がける。自分をアピールしなくてはとつい自分の話しをしてしまいがちだけれど、まず相手の話しをよく聞くことで自分の伝え方がかわってくることの重要性や、握手をカッコよくできなかった時には練ハミガキのふたをあけて中身がでないような強さで握る練習までしたと笑っていました。

スポーツ選手でも世界で活躍する人の多くがマネージメントを学び、勝つためには「準備がすべて」という話をよく聞きます。そしてそのために自分に必要な情報を得るためのネットワークをつくることはかかせないといわれています。 Thank you.

今回のカービングは2種類。特別レッスンの「リーフ」と初級レッスン NO.3「小物入れ」。「リーフ」はソーブ1個をそのまま葉の形にするところからスタート。今回は何を彫るかも知らされないまま先生の指導「リーフのおおまかな形は先生」を受けていました。頭のなかは？マークのまま、先生に指導されるがままカービング。ある程度形になったところで、リーフいっぱい「リーフ」ということを理解しました（笑）。



「小物入れ」はまずソーブを半分に。今まではソーブをカットするのは果物ナイフをもちいていたのですが、今回はカービングナイフでカット。カービングナイフは薄くしなりやすいので、まっすぐにナイフを入れているつもりでも結果はかなりの歪みようでした…。内側は陶芸用の道具をもちいてくり抜き、イニシャルはクッキー用の型抜きをもちいてから、まわりをカービング。季節はずれの桜は、華やかになるように面一杯に散りばめてみました。



特別レッスンの先生に「うまくなるには毎日にんじんなどの野菜で練習してね♪」といわれました。鍼灸とおなじで、やはり技術を身につけるには、日々努力あるのみ。ガンバります!!

ついに
DVD化

延べ65万人の臨床経験から生まれた

蓮風鍼法

毫鍼術入門 DVD VIDEO

定価 8,400円（税込）

超接写映像とナレーション付解説を交え、
一般的な刺鍼の基礎知識から
撓入鍼法まで学べるDVD!

大好評発売中



鍼灸用品・開業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

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

フリーダイヤル 0120-45-7688

PC・携帯・スマートフォン対応ネットショップ

治療院どっとこむ

メディカルステーション

<http://ms-tiryouin.com>



ボウリング大会・懇親会

10月29日におこなわれた学園祭のあとに今年で2回目となる同窓会主催のボウリング大会・懇親会が開催されました。

今年もたくさんの卒業生・在校生やこどもたちがこの会に参加してくれました。今回は懇親会のあとにボウリング大会というなんとももりあがりそうな順番でおこなわれました。われらが松本会長の乾杯の発声で懇親会がはじまり、卒業生はひさしぶりに会う人たちとの会話が弾んでいました。参加していた在校生も卒業生のいまの仕事に興味津々で話を聞いていたり、楽しい会になりました。そんな楽しい懇親会の時間は一瞬で過ぎていき、気がづけばボウリングの予約時間が迫っている。ダッシュで会場にむかい各自レーンにつき、6期生夜間部卒業の表西政純さんの始球式によりはじまりました〔ダッシュのせいで足元がもつれている人も数名…〕。途中、なぞのムキムキスパイダーマンが突然現れ『フィーバertime!!』がはじまりました。賞品は図書カードとムキムキスパイダーマンだけあってプロテインでした。そんなこんなで2ゲーム終了。今回の優勝賞品はなんと『HUMMER』!! そんな賞品を獲得したのは5期夜間部卒業の愛場将太さんでした。酔っぱらいボーリングになった人も数名いましたが、楽しいボーリング大会でよかったです。今後もし続けていき、卒業生と在校生とのよい交流の場になればいいなと思っています。今年も開催予定です!! 参加者たくさんあつまるといいな~!!



同窓会



巨石信仰 1 生石神社 おうしこじんじや

日本人は古来より自然や自然現象など万物に魂が宿ると考え、それらを信仰・崇拝してきた。山・川・海・水・木・動物・風・雷などさまざまなものが信仰の対象となり、神木・神山・神風あるいは風神・雷神・お神酒などが言の葉として在るその例である。意識する人は少ないかもしれないが、このアニミズム観は日本人の心や思想の基層をなしており、現代の日本人であっても生活の随所にその影響を垣間みることができる。針供養や人形供養、そして「トイレの神様」などがすんなりと受け入れられるのは、それがあたりまえのものとして存在している証拠だろう。

なかでも特にわたしが興味をもつのが巨石信仰である。二見の夫婦岩などの例をだすまでもなく、神社などで注連縄をつけ祀られた巨石・巨岩を一度はみられたことがある。神社などで祀られている巨石だけでなく、深い山中にひっそりとあるが明らかに信仰の痕跡が残る巨石などもみつかっており、神が宿るとされ畏怖される巨石—磐座【イワクラ】という—を祀る巨石信仰は全国に散見される。しかしながら巨石信仰は不明な部分が多く、古代の信仰の全容はいまだ明らかにはされていない。

昨今ブームのパワースポットには、なぜそう呼ばれるのかいまいち理解しがたいスポットも多いが、巨石や巨木には生命力や強さが感じられ、「神が宿る」「元気・健康になる」「癒される」「心洗われる」といわれても違和感なく受け入れることができる。目の前にすると圧倒される。拝みたくなる。畏怖を感じる。ハグしたくなる。そして確かに癒される気がするのだ。

さまざまな巨石信仰スポットを訪れたが、特に気に入っている磐座の1つが兵庫県高砂市にある生石神社の「石の宝殿」だ。そのままにして祀られる磐座が多いなか、人の手により掘削され祀られた珍しい磐座だ。形状はちょうどむかしのブラウン管のテレビのような形に加工されており、底部は掘り下げられ池になっている。本体の下部は細く整形され、本体を支える部分が死角になるため池の上空に浮かんでいるように見える、なんともふしぎな形をしている。いつごろ誰がなんのために造ったのかはまったく不明だが、西暦700年ごろの書物にはすでに記載がみられることから、古代に造られたものであることはまちがいないようである。眼前で仰ぎみると、迫るその迫力は半端でなく、その静かな神性・靈力に圧倒されるばかりである。





て、肝機能を高めて二日酔いの原因アセトアルデヒドを分解して体外にだす。お酒の後にはラーメンよりもコーヒーだ。ほかに脳血管を収縮させるため偏頭痛の症状を緩和する作用もある。

またカフェインは脂肪の分解を促進する。脂肪が脂肪酸に分解されて血中に放出された時に運動すると効率よく燃焼できる。さらにカフェインは交感神経を刺激するのでこれもまたカロリー消費につながる。ただしコーヒーを飲んでポンヤリしているだけでは痩せない。運動する 30 分前にブラックコーヒーを飲んでから体を動かすことが重要だ。コーヒーそのものはほぼノンカロリーだがミルクや砂糖を入れて何杯も飲むならば、意外とカロリーを摂取することになる。そして缶コーヒーやカフェの甘いコーヒー飲料はモノによってはごはん 1 膳以上のカロリーをもつので気をつけてほしい。

ほかに特筆すべき成分はクロロゲン酸だ。コーヒーの芳香成分で、がんや老化を引き起こすといわれている活性酸素を除去する抗酸化物質として注目されている。近年ではクロロゲン酸によって 2 型糖尿病・パーキンソン病・大腸がん・肝硬変・肝がん・認知症といったさまざまな病気が予防できるという研究結果が続々と報告されている。

コーヒーを毎日飲む人が 1~2 日ほど飲まないでいると頭痛が起こったりする。これはカフェインの禁断症状で、カフェインを摂るとすぐになおるが、放っておいても数日で治まるので心配はいらない。またコーヒーは胃酸の分泌を促進する。胃の弱い人や空腹時のコーヒーは避けたほうが無難だ。食後のコーヒーは実においしいが、クロロゲン酸と苦味成分のタンニンが食べた物の鉄分と結合して吸収率を大幅にさげる。貧血気味の人は食後すぐのコーヒーは避けたほうがよい。ちなみにタンニンは茶にもふくまれるので要注意だ。

酸化したコーヒーは味や香りも落ちるし、胸焼けの原因にもなる。酸化を防ぐために「炒りたて・挽きたて・淹れたて」を心がけたい。できるだけ新しい豆を少量ずつ買ってきて淹れる直前に挽くとよい。コーヒーは生鮮食品なのだ。すでに挽いた豆を買ってきたなら、すぐに密閉容器に移して冷蔵庫で保管する。冷凍庫だとだし入れの際に結露が生じ、豆が湿る恐れがあるからだ。インスタントコーヒーも同様だ。最近ではインスタントといえどもかなり質が良くなり、手軽においしいコーヒーが飲めるようになった。しかし封を切った瞬間から風味は落ちていくと考え、できるだけ小瓶を選んではいく飲めるとよい。

コーヒーの適量は人によってちがう。1 日 10 杯飲んでも平気な人もいれば、まったくうけつけない人もいる。自分にとっての適量を知った上で嗜好品としてたしなみたい。頭にも身体にもよい効能をもつコーヒーをおいしく楽しもう。

みごとにお正月にかぜをひいてしまった樋川です。みなさんお元気ですか？土壁の隙間から風が足元をスースーととおりぬけ、まずは息子からひいてしまいました。わたしの田舎は夏でもかぜをひくぐらい寒いところにあり、ちかくに温泉も各所に湧いています。有名な温泉では日本三大美人の湯の 1 つである龍神温泉が車で 1 時間半ほどのところにあり、日帰りで行くこともできます〔わたしとしては龍神温泉のちかくにある『湯の峰温泉』がおすすめ〕。今回は美人つながりで世界三大美女の 1 人「楊貴妃」について書かれている漢詩を紹介します。

～雲には衣装を想い花には容を想う 春風檻を拂うて露華濃やかなり
若し羣玉山頭に見るに非ずんば 會ず瑤臺月下に向かつて逢わん～

〔意解〕雲を見ては楊貴妃の衣装を思い、牡丹を見ては美人のあでやかな容色を思う。いま春風が沈香亭の欄干をふきわたる中、光る露はこまやかにしっとりと輝いている。このような美人は西王母〔中国で古く信仰されている仙女〕の住む羣玉山のほとりでお目にかかれるものか、あるいは月光のふりそそぐ瑤台〔玉で作った美しい宮殿〕でめぐりあう人なのだろうか。

清平調詞其の一李白
雲想衣裏花想容
春風拂檻露華濃
若非羣玉山頭見
會向瑤臺月下逢

杜甫とならび称される李白が、遊宴の際牡丹の花をみながら皇帝の玄宗に命じられて作った歌で、「其の一」とあるように「其の二」「其の三」と連作になっています。三首ともに楊貴妃を牡丹や女神、国を傾けるほどの美人だとすこぶる褒めたたえているので、そこまでいうなら会ってみたいなあという気になってきます。李白は 42 歳から 44 歳まで玄宗皇帝の側近でしたが「清平調詞 其の二」が楊貴妃に対する不敬の作とみなされ、失脚の原因になったという説があります。漢王朝の成帝の趙飛燕皇后は非常に美人だったらしく、その飛燕とも比較できないというりっぱな詞をよんだのですが、実は飛燕はのちに皇帝の寵愛を失っていたようなのです！これはさすがに楊貴妃としてもいい気はしなかったかもしれません…。



林 眞早



講師リレー連載 第13回 はりきゅう実技担当

尾河 由清 先生

【前編】



勉強をする「決心」はついていませんか？ 鍼灸に「興味」はありますか？ そして学校以外で毎日道具に触れていますか？ この「決心」「興味」「触れる」は学生時代のキーワードだと思います。3年間という限られた時間で結果をださなければならぬし、免許取得後も志を高くもち続けたいと鍼灸師としての質は向上しないでしょう。自分を振り返ると「決心」ができず、勉強からはかなり逃げ腰だったことを思い出します。最初の解剖の授業で「こんなはずではなかった」という印象をもったということが原因。しかし、鍼灸に「興味」はあり、技術にはかなりおもしろ味を感じていたので「学年一のテクニシャン」を目標に続けてきました。今も技術にこだわるのはこの時の気持ちが続いているからだと思います。今回「臨床家の声を訊け」の原稿依頼をいただきまして、これに答えるべく臨床家としてスキルアップしたと思えるできごとを、身を削りお話しさせていただきたいと思います。お時間の許す限りおつきあいをお願いいたします。

課外授業1 医療面接

それは肉食系男子が勢力を誇っていた、いわゆるバブルの時代。わたしが学生のときは大学生を中心としたイベントサークルが数多く活動をおこない、週末ともなると合コンパーティーなるものがいたるところで開催されていた。会場として使われるディスコという場所は、さながらバーゲンのような賑わい。学生になって半年が過ぎ、わたしにもこの集いへの参加要請が舞い込みパーティーデビュー。主催はK南女子大学学生。鼻息荒く参加したのだが、高校時代バンドに打ち込みクラブ活動に明け暮れていたわたしにとって、女子大生という未知の生き物に対しての免疫はなく、攻略方法ももたない状態では話すことすらできず、あまりにも情けない結果となってしまった。このことにまじめに危機感を覚えたわたしが、これからの鍼灸師としてのコミュニケーション能力を習得するためにとった行動は接客業のバイト。その修行の場所として選んだのは、京都の木屋町および祇園の夜の世界であった。睡眠時間がほとんどなくなる、学校との両立がはじまった。スキルアップに選んだのは、歌って踊って笑わせて、スポットライトを浴びる華やかな世界、ショーパブ。接客が朝まで続く、上級者むけの修行場である。初日から接客をさせてもらったものの、話すことさえままならない状態で朝までゲストを楽しまなければならない実践カリキュラムは、人生経験が未熟なわたしにとっては、ロッククライミングで反り返った壁にトライする以上に厳しい状況。話しをしても話題はすぐに尽き沈黙し、気まずい時間が過ぎていく。今思いだしても背中に汗が流れる。常連ゲストが気を使って逆に接客してくださっているような日々が続く「なにやってんにゃろ」とまたまた情けない感情が。少しこの世界に慣れてきたある日、常連ゲストの接客では話しを続けている自分がいることに気づいた。そして冷静に接客の場を観察すると、ゲストは興味のある話しを聞いてくれたり、ことばの語尾をくりかえしたり、話しに共鳴したり、相づちをリズムよく入れたり、少し小声で話したり…うまく乗せられている自分に気づく。ムムムムッ、今にして思えばこれらは医療面接のテクニック。当時はそのような意識は当然なく、ただ自分が話すことより、相手に話しをさせることで長時間の接客が可能となり、自分のことを話すことでゲストの心がどんどん開いていくことを実感していた。そして、やりにくいゲストを接客し、心を開いてもらうことにおもしろさを感じるまでになった。まさしく現場実践型の医療面接トレーニング。これはその後の臨床での問診テクニックのベースとなる体験であった。

課外授業2 東洋医学概論と臨床実習

勉強から逃げ腰のわたしにとって、一番の苦手とする教科が東洋医学だった。当時のわたしからは人前で東洋医学概論を教える立場になるなんて、ドラえもんがじゃんけんでチョキをだすぐらいあり得ない話。手根骨を16個ならべられ「右の手根骨を選べ」という口答試験のあった解剖学の方がまだましであった。卒業論文でスポーツ鍼灸の基礎研究をやっていたわたしが最初に就職したのが、こともあろうに中医学最前線、東京のクリニックだった。日本にある生薬はすべてそろっているほどの薬局を備えたクリニックで、処方されるのは当然生薬が中心。鍼灸室を開設ということで就職させてもらったものの、陰陽ってなに？のわたしにとってあり得ない選択だった。だが、就職した以上やらなければならない。患者さんは全国から救いを求めてこられる方ばかりで、鍼灸をはじめたのなら受鍼します、という方も多かった。格闘の日々がはじまった。平均10名、多い日で20名弱の受鍼者数。毎日カルテとにらめっこで、予習復習の日々が続く。また、週2回のペースで院内の勉強会があり、当時中医学の書籍が少なかったこともあり、中国の書籍を教材にすることも多く、辞書を武器に参加するものの、あまりにも非力なため太刀打ちできないことが多かった。ありがたいことに院長診察に入らせていただき脈や舌の基本を実践で勉強させてもらえた。また院内にある植物・動物・鉱物などの生薬をすべて口にもさせてもらえた。当時使っていた本をみると、半年くらいで学生時代の勉強量を超えたように思えるくらいの書き込みである。できるだろうか？と考えられるのはまだまだ余裕がある。やらなければいけないときにはつべこべ言わずにやるものだ。「やる気スイッチ」を入れるのは自分自身。どれだけ真剣にむきあうかではないだろうか。人は追い込まれないといけないと実感する時期だった。

課外授業3 実技は習うより慣れろ

「この患者さんは打たれるプロだから、打たせてもらいなさい」 東京で週1日のペースで研修に入らせていただいたクリニックでの、中国鍼を使った中国鍼法の実践である。その患者さんはよく患者モデルで身体を提供されていた、脳血管障害の後遺症で片麻痺をもっておられる方であったが、新人鍼灸師にも快く鍼を打たせてくださった。鍼のひびき方や痛み・強さ加減などの確かなアドバイスまでいただけるおまけつきである。手順やポイントを頭で理解することは当然であるが、自分自身の手に再現させるのは理屈ではない。鍼においては鍼尖の感覚は自分の指先の感覚と同調させなければ「ひびきのコントロール」はできないし、押手で刺鍼部位の変化を感じなくては心地よい刺激を作れない。この時の経験が自分の現在おこなう鍼基礎実技における「ひびきのコントロール」の手をペアで作っていくスタイルの原点になっている。また、鍼灸の学校が100校を越えるようになってしまったが、あんまマッサージ指圧師の学校は増えていない現状で、そのためか人に触れることが下手な学生さんが多すぎると感じる。生業として「あんまマッサージ指圧」をしなくても、手を作るために「あんまマッサージ指圧」はすべきである。人は触れられ話しをされると心を開きやすいといわれる。鍼灸師はホスト以上にゲストに触れながら話しをする仕事である。心地よい手も必要な武器になるのだ。すべては、どれだけ多くの時間道具に触れ人の体に触れるかである。自転車に乗れるようになるのと同じように、一生忘れない感覚ができるまで練習あるのみだ。

課外授業4 第3者の自分

いらっしやいませ！ どんなに接客をしていても、ゲストがドアを開けると声をだす。カラオケの間奏に入ったらどんな状況でも拍手とかけ声をかける。また、カラオケが終わるとすぐにMCに入り司会をする。これがショーパブでのカラオケタイムの鉄則であった。当時はカラオケBOXなんてものはなく、ゲストがショーステージで歌うのがあたりまえ。その進行盛りあげはスタッフしだいで、ショーに影響すればチップにも影響する。話しをしていようが水割りを作っていようがゲームをしていようが、どんな時でも自分の後ろにもう1人の自分、いわゆる「第3者の自分」がいなければ仕事にならない。この「第3者の自分」の存在は、学校での実技試験、臨床での患者さんとの会話に対して武器になっている。実技試験では時間制限がかかったなか、鍼を打ちながら口頭試験が飛んでくる。もちろん手を止めれば試験は落ちる。臨床では患者さんと話しながら時間内に施術を終えなければならない。「第3者の自分」の存在は大きい。授業における基礎の段階では集中して練習をしてもらわないといけなかったのだが、東洋医療には信頼できる先生が多くこられているので、そこは諸先輩の先生におまかせずとして、現在わたしの実技実習は課題に対して手を止めず緊張感が途切れなければ、会話は容認している。これは臨床において患者さんと話しができなければいけないという経験と、学生にも「第3者の自分」を手に入れてもらいたいためである。どんな時でも冷静でいられる自分があってほしいものである。

次号に続く

みなさんヨガライフ楽しんでいますか??

前回まで気合をいれすぎて難しいポーズばかり紹介してきましたので、今回は基本にもどって座り方のいろいろをご紹介します。

正しく座ることで、姿勢や内臓のはたらきも正常になり、心もリラックスできるので、ポーズや呼吸もスムーズにおこなうことができ、より良い効果が期待できます。ただ座って呼吸するだけでも「なんだか汗が!!」なんてこともありますよ。

今さら感はありませんが、かんたんにできるのでやってみてくださいね!!



長座

パーダターナ・アーサナ

両足を前に伸ばし、そろえて座る。背筋を伸ばし、胸をはる。足先は自然に伸ばす。



正座とおなじ形です。かかとを横に開き、その上にお尻を落とします〔親指は重ねない〕。背筋を伸ばし、胸をはる。

金剛座

ヴァジラ・アーサナ



膝を曲げて左右に開き、両足の裏をあわせる。両足の裏をぴったりとあわせ、かかとをからだにひきよせる。

合蹠座

パッタコーナ・アーサナ



合蹠座からそのまま合蹠前屈をおこないましょう!!

両手で足を包むようにもち、息を大きく吸いながら、胸を開き背を反らせる。膝は強く床に押しつけ、息をはきながら、骨盤から前に倒すように前屈していく。呼吸を続けながら 10 秒ほどキープしましょう。



before



after



before



after



안녕하세요 アンニョンハセヨ? 韓流スターをめざし日々のトレーニングを怠らない。どうもみんな、처음 뵙겠습니다 チョウム ペプケッソヨ → はじめまして。Mだ。2012年は自己改革の年。みんなで美しく健康的なボディーを手に入れようじゃないか。

そこで、M秘伝の『体幹』トレーニングを1つ紹介する。この『体幹』トレーニングを積むことで腹を凹ませ、一生太らない、しなやかなボディーを手に入れることができるぞ。

どんなトレーニングにおいても、必ず正しいフォーム〔姿勢と動作〕が存在する。これはすべてのトレーニングに共通している。フォームが悪ければ、正しい効果を得ることができない。怪我をすることもあるぞ。また、効率的に鍛えることができないため、時間の無駄となる。そうならないためにも必ず正しいフォームでおこないたまえ。このことは頭にたたきこみ、絶対に守れ!! そして、強くなるのだと信じろ。思いはボディーを変える。

では注意点を理解した諸君。まずはこのトレーニングだ。



チュウチュウトレーニング M

体幹トレーニング ①

プローン エルボト



前腕部分をしっかり床につけ、からだを一直線に伸ばせ。そのまま姿勢を維持しろ。このときに決して腰が下がったり、おしりが上がったりしてはいけない。しんどくなってからが勝負だぞ。そして3分以上この姿勢を維持してみろ。きっと世界が変わるはずだ。

地味なトレーニングだが、とても有効な『体幹』トレーニングだぞ。おれさまを信じて、3分間この姿勢を維持してみろ。美しく健康的なボディーが手に入るぞ。



名医の物語シリーズ 第七話

鍼灸の大家 王唯一

中国の唐の時代は経済繁盛・文化発達の時代として「大唐」と呼ばれている。日本の政治文化・伝統医学に大きく影響する時期でもあった。唐の三百年の歴史を終え、宋の時代に移りかわる。宋の9人の皇帝はみな中医学を好み、そのおかげもあり中医学・鍼灸学は大きく発展した。そのなかに、鍼灸学の発展に大きく貢献した人物—王唯一という大物がいた。



唐の時代を経て、鍼灸学は独立した分野として存在することとなった。宋の時代に入ると鍼灸医療は盛んにおこなわれ、非常に人気が高かった。宋の4代目皇帝仁宗はたびたび鍼灸に助けられたため、特に鍼灸を好んだ。しかし、鍼灸医学は長く伝授されるあいだに誤謬が多くなり、早急な整理がまたれている状態であると、当時医官院に勤務していた王唯一は朝廷に進言した。

王唯一〔公元987-1067年〕は名を惟徳といい、翰林医官〔唐代以後に設けられた皇帝の侍従官〕を担当した。天聖初年〔1023年〕朝廷の命を受け、当時広く用いられていた『明堂孔穴』を校訂し、3年を費やして『図経』を編纂した。天聖5年〔1027年〕再び命を受けて、規範とすべき鍼灸腧穴銅人模型二体を鑄造した。これは鍼灸史上初の鍼灸教学模型となった。銅人の模型は人間と同寸大で、前半分と後半分にわかれる。なかに五臓六腑があり、体表に経穴が刻されている。経穴には錐で小さな穴があけられ、そばに穴名が記されていた。外側に蠟を塗ってなかに水〔水銀の説もある〕をため、穴位を正確に刺すと、鍼が入って水が出てくる仕掛けであった。穴位がずれると鍼ははいらない。この模型を使って当時の鍼灸医試験〔いわゆる国家試験の実技試験〕がおこなわれたのである。

王唯一の著わした『銅人腧穴針灸図経』は、手足三陰三陽および任督十四経の循行と経穴の位置・効用及び鍼を刺す深さ、おもな症例などを詳しく記録し、そして『甲乙経』にないツボ「青霊」「闕陰腧」「膏肓腧」、督脈の「霊台」「陽関」なども増やし、穴数は354に定められた。王唯一の貢献により、現在全国の鍼灸経絡経穴の標準化が実現され、鍼灸医学の教育も大きく前進したのである。





歴史ツーリング

内山 史郎

岩国・下関の巻 其の参

前号では岩国・下関ツーリング【其の貳】として、下関市到着当日の夕暮れに行った赤間神社と、思いがけなくみつけた日清講和記念館に狂喜し、日没となり今晚は河豚料理を食べに行く、で終わった。今回は下関にある高杉晋作の名所を巡ることにする。

高杉晋作、幕末日本史に登場する彼は、龍馬や西郷と比べ地味で、学生のみなさんはその名前を知らないのではないか。みなさんのような二十歳そこそこで晋作の名前を知っているのはよほどの幕末好きか、山口県人だろう。

高杉晋作の話にもどろう。晋作は1839年長州藩の侍の子として萩城下に生まれ松下村塾に学び、幕末の最強軍団・奇兵隊を創設、長州藩を討幕運動の主役へと導くが維新実現を見ずに下関で病没する。享年満27歳8ヶ月。時代をかけぬけた男だった。下関にある晋作ゆかりの地はたくさんあった。奇兵隊結成の舞台・外国船四国との激戦の地・病氣療養の地・そして終焉の地・墓などがここにある。下関は生家のある萩市とは異なり「動けば雷電の如く、発すれば風雨の如く」と後にいわれた革命児千両役者の舞台であった。

この項で晋作の歴史伝記を紹介するつもりはない。ここでは晋作が新軍編成を藩主に建白し結成した奇兵隊の農兵の話をしたい。いわゆる戦記歴史上には、今までにない画期的なことがらがある。例として有名なのは、連載第1号で紹介した長篠の戦で信長が鉄砲隊を前面に押し立てて武田騎馬隊に勝利し、以後戦闘の主役は鉄砲になったことである。近年の歴史では、太平洋戦争初期マレー沖会戦で日本海軍航空部隊がイギリス海軍戦艦2隻を撃沈し、当時常識の大砲巨艦主義を打破した戦記もその1つだろう。蛇足だが、以後この教訓をみずから証明した日本海軍が戦闘に活かせなかったことは、あまりに有名な話である。すなわち革新・改革していくには常識を疑い、これを打ち破るチャレンジが必要なのである。

さて、長州藩には士族で構成された正兵隊もあった。晋作のいう奇兵隊は「有志の集まりで、身分の上下を問わず、もっぱら力量を重んじる堅固な隊にしたい【藩庁提出稟議書】」である。要するに能力があり、志があればこの指とまれ隊である。志があるから隊が強いのはあたりまえだ。正に対して奇、めずらしい・ひそか・秘密の意味をもつ「奇」を晋作はあえて使っている。時が流れて、その後の戊辰戦争ではこの農兵のエネルギーが倒幕を成し遂げる。

下関市上新地町に桜山神社がある。ここに奇兵隊・報国隊など殉国志士の神霊を祀る桜山招魂場がある。吉田松陰、高杉晋作を先頭に諸隊士の約400石柱が並ぶ【写真】。そのなかに、苗字がなく名前だけの石柱をみつけた。虎蔵【写真】・藤吉・鹿蔵・幸助と読めた。士分では無く農民の石柱だろう。庶民が戦っていた証拠だ。話は飛ぶが、昨年10月会津若松で訪問した白虎隊隊士の19名の墓にはまったく庶民はいない。自刃した白虎隊中二番隊隊士は高級士族の子息である。辞世の句も書体を見てもかなりの教養階級だ。それに対して奇兵隊は苗字のない農兵がいる。虎蔵の石柱には文久三年六月一日熱湯をあびて傷死とあるだけだった。ここに物語の記録はあるのだろうかと思い石柱に手を掌わせた。

農兵の考えは晋作が唱えたわけではない。長州藩では村田清風の農兵論・僧月性の国民皆兵思想など江戸期・幕末期にみられるが、鎌倉より千年、戦いは武士の専業だという意識は強い〔映画「ラストサムライ」でよくわかる〕。その点幕末期、晋作の志は机上の理論を遥かに凌いで実践しているのではないかと。要は常識を打破した考えを知ったとしても、〔知識を〕実践してはじめて人のため・世のためになることがある。書いていて大塩平八郎を思いだした。

余談だが「おもしろき こともなき世を おもしろく」〔晋作辞世の上の句 下の句はいえず絶命した〕は積極的实践や平和・人間愛を重んじる上の句ではないだろうか。わたしは下の句を「たれも同じく 世をば生きたし」としたい。

下関を発つ5月3日は地元漁船軍による壇ノ浦源平合戦のデモンストレーションをしていた【写真】。しばらく見学して関西にむけてバイクは走りだした。



高杉晋作の終焉の地



桜山神社・桜山招魂場



桜山招魂場にある農民隊士の石柱 虎蔵と読める



漁船による壇ノ浦源平合戦
漁船も赤白チーム色わけしている