東洋ハロハロ通信
toyo halo-halo times

もぐさ工場見学
焙烙灸体験

平成24年7月7日

今年も鍼灸師学科の1年生は、滋賀県にある山正さんへもぐさ工場見学に行きました。前日までに降り続いた雨により、公共機関に麻痺がでて出発の時間が少し遅れましたが、なんとか出発！　雲行きは怪しかったですが、途中休憩でたちよった大津サービスエリアにて七夕の短冊に願いごとを書いたりして、学生は天気に関わらずテンションMAXでした◎

山正さんに到着し、お世話になる方々にご挨拶をして、いざ見学!!　よもぎがどのようにしてもぐさになるのかを教えていただき、その過程でつかう石臼や唐箕を細部まで見学させてもらいました。通常のもぐさから高級なもぐさまで実際に感触を楽しむことができて、学生たちも貴重な体験ができたと思います。みな興味津々で、積極的に質問をしたり写真を撮ったりしていた姿がとても印象的でした。それから直売店に移り、山正さんが実際作っているお灸や商品を体験♪　ほとんどの学生が練習用にとお灸を購入していてとても勉強熱心だな～と感心しました。

さらに去年訪問した際に昼間部女子から絶大な人気を得ていたもぐさん…。去年はただ受付にちょこんとすわっていただけのもぐさん…。ついにキャラクターとしてグッズ化されていました!!　おみやげとしてもぐさんのクリアファイルをいただきました！　ありがとうございました。

お昼は彦根レストランハイウェイにて近江牛のすき焼きをいただきました！　近江牛にみんなのテンションもさらにあがって笑顔があふれていました。

昼食後、またバスに乗ってくねくねと山道を登り正法寺へ。最初に和尚さんのお話を聞いて、それからぼけ封じのほうろく灸を体験。みな初めての体験なのでとても不安気な面持ちでほうろく灸を頭に乗せていました。和尚さんの祈願が続くなか、頭上のほうろく灸からはもくもくと煙がでて、じりじりと刺激を受けました。たえられなくなった学生はすこし浮かせるなどして、刺激を和らげていました^^;

祈願を終えて、最後はひとりひとつずつお守りをいただき境内をすこし散策して帰りました。天気もなんとかもちこたえ、後半からは晴れ間もでてとても気持ちのいい風のなかで1日学外研修を受けることができ、学生もいいリフレッシュになったと思います。

この体験を活かしてお灸に対する気持ちを培い、また実技の面でもがんばってほしいですね^^

事務局　久継 茜

北の国から 夏

山口 隆平

北海道が近くなりました。距離の話ではなく、金額のお話です。去年の夏、嫁と 2 人で実家に帰省したときは往復 9 万円かかりました。きもちの面で遠く感じていました。しかし今年はなんと 3 万円弱で帰ることができます。奇跡の金額です。さすが日本初の格安航空ピーチ。まだ乗ってないので、どんな感じなのかわからないところも多いですが、この金額なら大概のことはだいじょうぶです。この調子で大手航空会社も安くなればいいなと思います。

生レバー禁止　北海道の話ではないですが、私が愛してやまない食べ物「生レバー」が禁止になりました。昨年の 4 月に集団食中毒事件が起き、いつかこんな日がくるかと思っていましたが、いざそうなると食べたくて食べたくてしょうがないです。6 月中旬ごろに西中島のおいしい生レバーをだすお店にうかがったのですが､居酒屋なのに 20 人待ち…。あきらめてしまいました(3 回ほどチャレンジ)。いつの日か生レバーが復活する日を夢見ています。

北海道地名クイズ　前回の解答です。みなさん読めましたか？　北海道には読みづらい地名が山ほどあります。6 個以上正解の人はすごいですね。

1 長万部〔おしゃまんべ〕　2 稚内〔わっかない〕　3 足寄〔あしょろ〕　4 厚沢部〔あっさぶ〕
5 音更〔おとふけ〕　6 倶知安〔くっちゃん〕　7 新冠〔にいかっぷ〕　8 胆振〔いぶり〕
9 洞爺〔とうや〕　10 寿都〔すっつ〕

6 期生　古川 和樹 さん　【平成 22 年卒業】

Go! Go! 卒業生

TMC 6 期生の古川です！　今はご縁あって石川県のあぞう接骨院に勤務しています。今回ハロハロ通信で自分の話題をとりあげていただき、ほんまにうれしいです！

なんで自分が石川県にいるのか経緯を書いていこうと思います。自分は中学生の時から人と接するのが下手でかなり内気なたちでした。TMC 在学中はクラス仲間から人と接しやすくするためのアドバイスをいろいろもらっていましたが、なかなか改善ないまま最終学年を迎えました。将来の心配をしている時、松浦先生が今の勤務先を紹介してくださいました。先生から石川県行きの話をもちかけられた時はなにかの冗談かと思いましたが、自分を鍛えるいい機会やと捉えて石川県に行くことにしました。紹介してくださったおかげで今の自分があるんやと思います。この一歩を踏み出したことで心が強くなったし、人と話すことに抵抗がなくなってきました。今では饒舌すぎて先生方からよくいじられています。

あぞう接骨院は鍼灸がメインの治療院ではなくて、理学療法がメインになっています。しっかり疾患の鑑別や正常な骨格系の動きを理解しておかないと治療できないので、日ごろから勉学に励んでます。毎週金曜日は 21 時から 24 時くらいにかけて、治療法をめぐって他院の先生方も集まっての勉強会があります。自分もそこに積極的に参加しています。

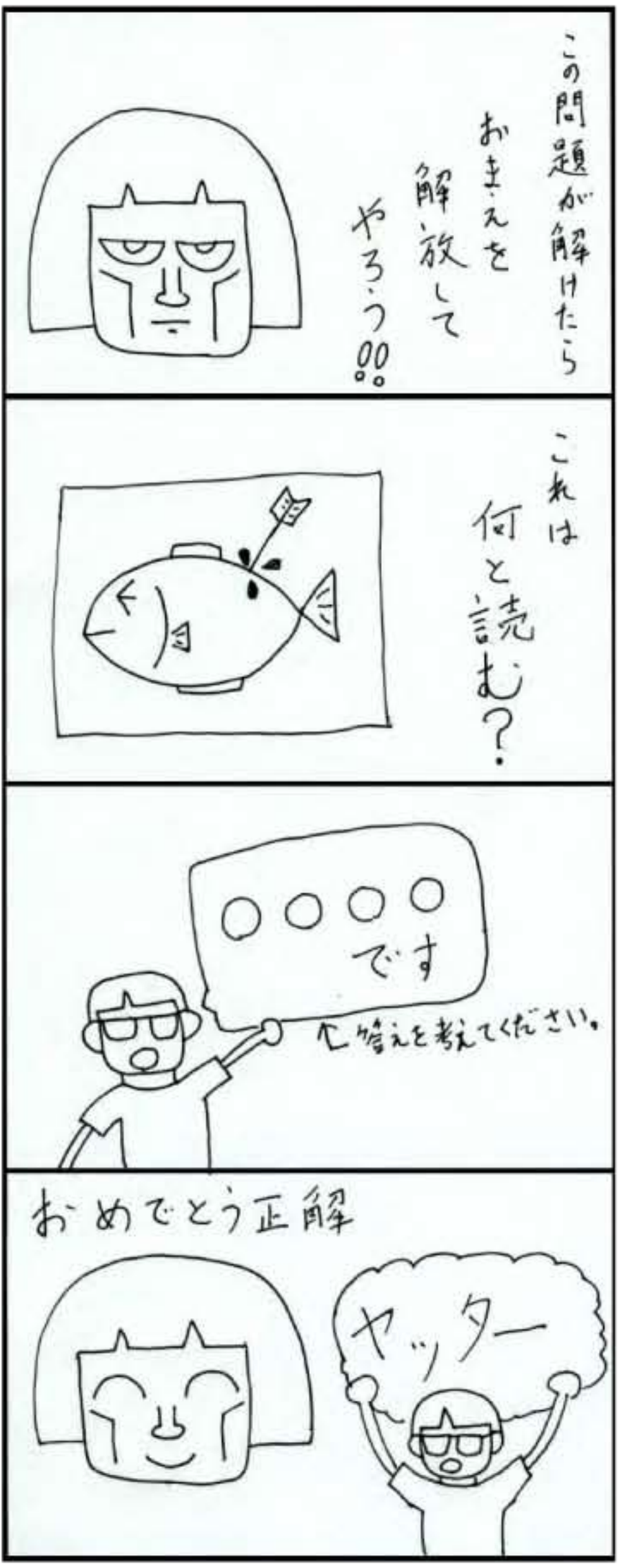
仕事をはじめたころは初めてのことだらけやし､ことばの壁もありとまどいはあったんですが､患者さんやスタッフのみなさん､院長のご家族に支えてもらったり激励してもらったことで、だいぶ成長できたように思います。これからも 1 人でも多くの患者さんの疾患を治療していけるようにがんばりたいです。

自分は日本史が好きなんですけど､私生活では時間がある時に北陸三県の城跡めぐりをしたり､いろんな行事に参加したりしてます！　いろんなところをまわる時は大方単独行動ですけど､時には知り合いと山中温泉にいき､楽しい時間を過ごすこともあります♪

最後になりますが､自分に白羽の矢を立ててくださった松浦先生。変酋長の後藤先生。拙文を読んでくださったみなさん！　ありがとうございました！

古川さん、ご寄稿ありがとうございました　一部内容がやばすぎて割愛しましたがご了承ください　あと、変酋長は後藤ではなくわたしだよ、わたし！　このやろう！【変酋長】　10 ページ 4 コマ漫画の答え：時計屋【とけいや】

Q.O



吟道 Gindo

林 眞早

和歌山マリーナシティーの近くを車で走ると、たくさんのヨットが風をきって走っているのを目にします。暑～い夏がやってきました。みなさんお元気ですか？

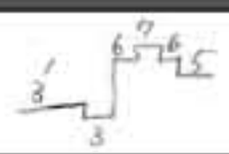
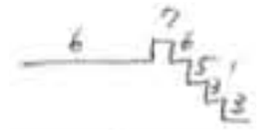
わたしは10月に四段の資格を取得することが決まりました。当日「江南春望」「別董大」「對酒」の3題から、その場で1題が決まり試験をするので、どの詩があたってもいいように、ただいま練習をしているところです。

今回は「別董大」を紹介しつつ、前回に引き続き音階についてお話します。詩吟は節回し【譜】があり、それは60以上あります。単語単語の区切りに漢詩の右側にヒョロヒョロと譜が書かれており、一句目の「十里黄雲白日曛し」では「十里⑯黄雲⑤白日㉕曛し⑩」の4つの譜がかかれています。かんたんに書かれている譜には、実はきちんとした音階が決まっており、それを覚えなければいけません。

音階は主音が3（ミ）で、3’（ファ）5（ラ）6（シ）7（ド）8（ミ）は高音、2’（レ）2（ド）1（シ）乙（ラ）水（ミ）は低音になります。たとえば、十里の節は「じゅうりぃ」の母音である「い」で⑯番の節を歌います。3’で長くのばし1つ低い音からいきなり6の高さまで持ち上げ、7・6・5と下がるので、ドレミ音階ではファーミシードシラとなります。ただ単にファーミ…と節をつけるのではなく、ここからは人それぞれのアレンジになりますが、ファーミシーの6の高さから7に移る際、すこし揺すり〔ビブラート？〕を加えたり、決まりを守りながら個性をつけていきます。マニアックな話になりましたが、同じ大山でも○○先生と△△先生とでは音の聞かせ方がちがうなど、まねできないような奥深い節回しがいろいろとあり、これが詩吟の魅力だとわたしは思います。

十里黄雲白日曛し　北風雁を吹いて雪紛紛
愁うる莫れ前路知己の無きを　天下誰人か君を識らざらん

［意解］　見渡す限り黄色がかったたそがれの雲が垂れ込め、太陽の光さえもうす暗い。北風は空ゆく雁の群れを吹き送り、雪まで紛紛と降りしきる。このようなタベ、君はわかれて遠くに旅するのであるが、董大よ、君の行く先に親友がいないなどと心配しなさるな。天下に琴の名手である君の名を知らない人は誰一人としていないのだから。

譜No.	譜	譜名	音階	
⑯		短揺り上げ		ファーーミシドシラ
⑤		平引き止め		ファミーーファミ
㉕		大山		シーードシラファミ
⑩		段下がり		ミーファミドシラ

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

Jackie

国が違えば…の話【食文化編】

ーその 1ー　みなさんがふだん食べている中華料理のなかでもっとも多いのは、ラーメンか餃子ではないだろうか。上海や北京などで食べられるラーメン〔拉面〕のなかで一番見かけるのが「蘭州拉面」ではないかと思う。蘭州は甘粛省の省都でシルクロードの中間地点のため、イスラム色が濃いところである。そのせいか拉面屋の人たちも回族が多く、独特の白い帽子をかぶっている。

小さい店が多く、店先で麺を打ち、店先か道路横の鍋で茹でている。やや衛生的に気になるが、慣れれば問題はない。蘭州拉面の特徴といえば、やや胡椒味の効いたスープと香菜〔シャンツァイ：日本人には苦手な人が多い〕、牛肉の茹でたものがトッピングされているのがスタンダードである。味は日本式のラーメンを想像するとえらいことになるのでその点は勘ちがいしないように。そのかわり「安い」「早い」「うまいかどうか？」。

また、これらの店には固有の店名がなく、ほとんどが「蘭州牛肉面」とか「蘭州正宗牛肉面」とかの看板がでている。以前、蘭州出身者に聞いたのだが、あれは偽者で蘭州人でなく新疆の人が多いという話しだった〔まあ、どっちでもいいことだが〕。わたしも北京在住のころ週に 1 度は通っていた。その当時は一杯 3 元、牛肉大盛りで 5 元だった。地方で食べると 2 元だったような、とにかく安かった記憶しかない。

ーその 2ー　中国の餃子だが、日本とはすこし認識がちがう。中国人にとって餃子は主食の 1 つで、ご飯・麺と並ぶ三大主食といっても過言ではないくらいの位置を占める。なので、日本人が餃子をおかずにご飯やラーメンをたべることが信じられないそうだ。中国では水餃子は主食だからである。つまり、炭水化物をおかずに炭水化物を食べるということになるのだ。しかし、関西では「お好み焼き定食」があり「ラーメン定食」も存在するので、日本人には気にならないかもしれない。まあとにかく中国人には信じられないらしい。中国では水餃子を正月に食べる習慣があり、わたしも在住のころ職場の方に 50 個くらい水餃子をいただいたことがある。餃子はふつう 30 個ぐらい 1 人で食べるみたいだ。

ーその 3ー　中国とカレーはあまり結びつかないような感じだが、最近上海で「カレーハウス CoCo 壱番屋」が人気なのだ。日本で「CoCo 壱番屋」といえば男性ファンが多いのだが、ここ上海では女性にうけているらしい。以前は中国でカレーの素を探すのにも苦労し、高級デパートの食品売り場で日本の 3 倍くらいの価格で購入するしかなかった。カレーをだしている店もほとんどなく、日本企業出店のレストランでしか食べられなかった記憶がある。上海の CoCo 壱番屋が女性に人気なのは「ちょっと感じのいいレストラン」といった雰囲気を漂わせているからだ。また、中国ではカレーは比較的新しい食べもので、それ自体に新しいイメージがあり、オムライスカレーなど女性が好むメニューも用意されている。ここにきて上海の女性たちもレストランもファッションの一部になってきたのであろう。現在、上海に 7 店舗、北京・成都などに 2 店舗だしている。海外研修で中華料理に悲鳴をあげたら、上海でカレーでもいかがだろうか。ちなみに上海のケンタッキーにはカツカレーがメニューにあるのでお試しあれ。

もぐさんは岐阜県七宗町のキャラクター「レッキーくん」にとても似ています。よね。　【変酋長】

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

ぼくと 1 ルピーの神様　ヴィカス=スワラップ

アジアにもすぐれた文学作品が数多くあるが、1 番のおすすめがこれ。何年か前にも冬期休暇中の推薦図書として学生に紹介したことがある。その後この作品は『スラムドッグ$ミリオネア』というよくわからないタイトルで映画化された。ご覧になったかたも多いと思うが、あれがおもしろいと思ったなら原作をぜひ。

インドの社会問題を随所に織り交ぜながら、1 人のスラムに住む少年がクイズ番組にでて史上最高の賞金を獲得する物語。その社会性もさることながら、すべてが絡みあって、驚きのエンディングに結びつく謎解きやストーリー展開のおもしろさ。映画よりもはるかに複雑で感動的です。

ユージュアル･サスペクツ
1995 年 アメリカ サスペンス映画

この映画、1996 年のアカデミー脚本賞を受賞しただけあり、計算しつくされた脚本が圧巻。

今や名優の一人であるケビン・スペイシーは、この映画で助演男優賞を受賞。サスペンスものはあまり見ないけれど、この映画はラストの大どんでん返しに「やられた!!」「騙された!!」感が非常に強く、印象に残った映画のひとつ。なにかおもしろい映画はないかと聞かれたらかならずお薦めする映画のひとつ。

娯楽映画ではないけれど、最近の映画にもの足りなさを感じている方は ぜひどうぞ♪

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

伊吹もぐさの㈱山正

もぐさ工場見学

鍼灸師学科1年生は、新大阪から約2時間はなれた滋賀県長浜市にある（株）山正と、ボケ封じの灸で有名な正法寺の見学にむかうため、朝8時半に本校を出発しました。行き道の高速道路で事故があり、1時間ほど時間が押してしまいましたが、バスの中はなにごともなく穏やかに各々おしゃべりに花を咲かせたり、心地良いバスの揺れに眠りの世界に入っている学生もいました。

まず夜間部は正法寺で「焙烙灸」体験。山道をぐねぐねと登り同じ風景に少し飽きかけたころ、眺めのよい絶景があらわれ、西国41番薬霊場正法寺に到着しました。お上人の講話を聞き、鐘やほら貝の音とともに心を落ち着かせ手を合わせます。そして「焙烙」という陶器を頭にのせ、その中央にのせたもぐさに火を点けていただき、眞言を唱えながら百会穴に温かさがくるのを待ちます。シュンという熱さを感じながらも、焙烙を持ち耐え忍びます。ただ熱いだけでなく、焙烙をもつ手も辛い!!灸体験が終わった後のほどよい足のしびれと頭のスッキリ感はなんとも爽快で、我慢・忍耐・患者さんを思う心を学ぶことができました。

お昼をはさんで（株）山正さんに到着。さっそくもぐさが作られる工程を教えていただきました。初めて見る道具や大きな臼に驚きながら、メモを取る・写真を撮る・もぐさを手に取る・・と興奮気味。今まで自分達が使っていたもぐさがどれほど貴重なものであるかを知りました。直接灸5㎏を作るのに、蓬が100㎏も必要！だそうです。毎年蓬のできあがりや気候がちがうことから、唐箕にかける時間などは職人さんの長年の感覚で決まります。この作業がおこなわれ、あのフワフワの、手触り滑らかなもぐさができあがるのです。

見学後は即売会も催していただき、さらにたくさんの試供品もいただきました。やはり上質のもぐさはひねりやすい!!　山正さん、本当にありがとうございました。しっかりとよい灸を患者さんにすえられるように日々練習します。

灸に対する興味や見識を深めることができ、さらに精進していこうと心に決めた、思い出深い見学となりました。（林）

TOYOIRYO
MIYATAKEHIROKI
Inspiration

2008年を振り返って～

最終章

みなさんこんにちは。宮武 大貴です。ハロハロ通信4月号では2008年5月までの身に起きたことを俳諧形式で記載させていただきました。今回も同じように俳諧形式でスタートします。

7月下旬、友人2人を車に乗せ自宅まで送っている最中に起きました。走行中に突如、後方から「ぱーーーーん」と大きな音が聞こえました。何がおきたのかと友人たちと話していると、車体が左に傾きだしました。すぐに車を脇に寄せて停止し外にでて確認してみると、左後輪タイヤのパンクが発覚。しかもタイヤの外側が、なにか鋭利な刃物できられたような痕跡がありました。特にぶつけたり、ものを踏んだりしていないのに不思議なことがおきました。その日はあいにくの雨だったのでスペアタイヤへの交換作業もできず、結局JAFに電話して助けていただきました。JAFに入会しておいて助かりました。ちなにに JAF に入会していれば、このような故障やトラブルは無料で作業してくれます。ここで一句。

はじめての　タイヤパンクに　意気消沈

とんで8月、海釣りにでかけた時におきました。岸から乗船するときに足を滑らせてしまい、海に落下しました。釣りにでかけるときに携帯は持ち歩かないようにしていたのですが、今回に限ってズボンのポケットに携帯を入れていました。最悪の事態です。しかも買い換えたばかりでした。唯一の救いが水没したときのために保険に加入していたことです。ここで一句。　こうなれば　なにがおこるか　わからない

以上　2008 年下半期に起きた不運な事故です。みなさんもいつなんどきこのような目にあうかわかりませんので、しっかりと保険に加入しておくことをお勧めいたします。

おまけー2009年2月、あの水没して修理された携帯が交差点で車に轢かれてこなごなになりました。

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！

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

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アル、またはEメールにて
0120-688-634　or　info@alphatrinity.co.jp

名医の物語シリーズ　第九話　明代名医薛己

明朝（1368～1644）は中国の歴史上「極盛」の時期といわれ、世界経済の第一国として276年間存続した　科挙制度が設けられ、官僚は試験によって選ばれ、出世する　この制度の誕生は知識人・文化人の地位を高くした　医学をおこなう人間たちは社会に尊敬され「不為良相、便為良医〔官僚になるか医者になるか〕」といわれるほど、当時の社会では憧れの選択となっていた　そのため明には名医が続出し、医学著書の出版も盛んにおこなわれた　薛己はその大物の一人である

薛己ー字（あざな）は新甫・号は立斎、呉県〔今の蘇州〕の出。父の薛鎧（せつがい）も名医で、小児科を得意とした。薛己は父の跡を継いで医術に励み、各科に通暁したが、特に瘍科〔いわゆる外科〕に深い見識をもっていた。医術のレベルが抜群に高く、正徳年間（1506～1520）に御医に選ばれ、そして最高の御医として、明の武帝に仕えて湯薬を奉じた。

薛氏の学術思想は脾腎のふたつに重点を置くもので、「補中益気」を重視し四君子湯・六君子湯などを用いて脾気を補い、六味丸・八味丸などを用いて腎精を補う。瘍科の治療において、正気を守ると同時に解毒法を重要な手段として使った。よく古代九鍼の鈹鍼を用いて膿を出したり、悪血の除去をしたりしていた。また、灸法には非常に堪能で、特に隔物灸にはとても長けていた。たとえば、蛇や狂犬に咬まれるとニンニク灸で毒を追い出す。もし瘡瘍の腫れの状況に勢いがなく、膿も薄く、虚としているものには、陽気を鼓動する附子灸を施す。また、生薬の木香粉末をお酒にまぜ10円玉大にし、もぐさを載せ、気滞による乳腺症などを治療するなど、薬物灸を大いに活用した。薛氏は外科のみでなく、各科に通暁していた。婦人科疾患・皮膚疾患の治療も評判だった。「一婦人　秋冬に全身紅点、紅斑作痒。病因は秋冬気沈降、腠理密閉、風寒拂郁而作」と分析し「人参敗毒散」で 発汗させ、表邪を腠理から追い出し、紅点を消した。また別の女性の皮膚紅疹に対して、薛氏はそれが「肝風血熱」といい「小柴胡湯」を投入し、服用後同じく嘘のように消えていった。

薛氏は著書も多く『内科摘要』『外科心法』『女科撮要』『保嬰金鏡録』および『口歯類要』『正体類要』（中医整形外科内容）など、内・外・婦人・小児・口腔など多分野にわたって伝統医学の精髄を記録し、伝統医学の教育・継承に大きく貢献した。

ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION【鍼灸】　英語講座担当　南 雅子 先生

今さらですが、わたしの授業で一番最初に紹介する英単語は”Acupuncture and Moxibustion”です。鍼を表すacupunctureは元はフランス語だと聞いています。acuが「針尖」や「針」という意味で、punctureが「とがったものでさすこと・穴をあけること」という意味です。灸のmoxibustionはmoxaとbustionの組み合わせでできたことばだそうで、bustionがcombustionという燃焼という単語からきていて、moxibustionは「モグサを燃やす」という意味になります。moxaの英語発音は日本語のモグサとはことなり、「モクサ」です。「Acupuncture という単語を知らないアメリカ人は今はいないでしょう！」という話しを前にアメリカのトークショーで話しているのを聞きました。

突然話しがかわってしまうのですが、たった今目にした話題で、えっそうなの？と思ったので…。

ー When you are stressed, you eat ice cream, chocolate and sweets.
You know why?　Because “STRESSED” spelled backwards is “DESSERTS”ー

「あなたがストレスを感じている時、アイスクリームやチョコレートや甘いものを食べたくなるのはなぜだかわかりますか？　それはSTRESSED〔ストレスを感じている〕を逆に綴るとDESSERTS〔デザート〕になるからです」これが信憑性があるのかどうかはわかりませんし、だから？と聞かれるとこまりますが、つい書いてしまいました。

It’s almost summer break!ーもうすぐ夏休み！

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
220AGBZX00006100
• 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
CHUO
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。

EMC適合

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

臨床家の声を訊け

講師リレー連載 第14回
はりきゅう実技担当
一井 綾乃 先生

昨年11月、父が亡くなった。

大学で保健体育を教えていた父は、大学時代にはバスケットボール選手として日本代表にもなり、風邪ひとつひいたことなく、元気なのが自慢だった。授業中、学生に混じって試合をやり、体格のよい学生に体当たりされ肋骨を折ったり、退官してからも母校でボランティアとして高校生といっしょに走りまわってバスケットを教え、「まだまだ現役や」というのが口癖の、本当に元気な父だった。

病名は『骨髄異形成症候群』。血液細胞のガンで、正常な血液が造れなくなる病である。これといった治療薬がないため、特に入院をすることもなく基本は自宅療養となり、2週間毎の血液検査で数値が悪ければ輸血をしていくことがおもな治療となった。血液疾患には鍼灸治療、なかでも灸治療が効くという諸先生方のことばを信じ、すこしでも正常な血液を造るため、毎日毎日お灸をした。時間のあるときには鍼もした。仕事が終わって帰ると23時をすぎることもあった。それでも、父を助けたい一心でがんばった。

わたしは大学教授であった父の影響で、幼いころから中学校か高校の教師になりたかった。大学で教員免許を取得するも、不況のあおりを受け、採用試験にはみごとに落ちた。あちこちに講師の登録をするもすぐには採用がない状況だったので、時間かせぎのつもりで、母の仕事であった鍼灸師の専門学校へ進学することを決めた。専門学校へ通っている間はもちろん、鍼灸師の免許を取得してからも午前中は治療院で働き、午後からは塾講師や家庭教師といったように、まだまだ教師という職業に未練たらたらな生活を送っていた。

『孝行のしたい時分に親はなし』…親が元気なうちは親の苦労やありがたみになかなか気づけず、それに気づくころには親がこの世にいなくなっているものだ。生きているうちに孝行しておけばよかったと、悔やみ嘆くことをいう。

患者さんを治療するのも大切です。が、自分にとって大切な人…夫・妻・親・子ども・兄弟姉妹・祖父母…。まず、身近な人をだいじにしてほしい。健康にしてほしい。治療してほしい。大切な人を治療し、楽になってもらってこそ、やりがいがある。

今のわたしは、もう教師に未練はない。鍼灸師でよかったと思っている。

父は最期に入院したが、それまでにした輸血の回数は1度だけだった。8ヶ月間でたった1度。夏に腸炎を起こし、数値が平均を下まわったため輸血した。この1度だけの輸血は、今のわたしの自信である。父の治療ができた。少しでも父を助けることができた。そのことは、私にとってなにものにもかえがたい喜びである。

鍼灸師となって17年。やっと今、「鍼灸師になってよかった」と心から思う。

カービングレッスンNO.5となる予定が、カービングサロンが大人気で予約がとれず、現在レッスンを受けれないという状況に陥っています。ということで、番外編。

暑い日が続くと食欲もないし、冷たいものでも食べようか…。となりますが、冷たいものばかり食べると脾胃のはたらきが低下し、さらに食欲がなくなってしまうという悪循環に陥ってしまいます。なので、からだの熱をとってくれる食材をもちいた前菜と温かい料理の紹介。

ナラーク
น่ารัก
カービング
SASAKI TOMOKO
番外編

西瓜の皮の酢の物

清熱解毒作用により体のほてり、利尿作用によりむくみに良い。

【材料】　スイカの皮 :300g　塩:1g　酢:大さじ4　しょうが:10g〔1かけ〕

酢は半分量になるまで約2分間電子レンジで加熱し、煮きり酢を作る。
皮は緑の外皮をむいて2～3㎜の厚さの薄切りにし、塩でもむ。
しんなりとしたら、しょうがの千切りと煮切り酢であえる。

＊ 好みでしょうがの千切りを添える

冬瓜のスープ

利尿効果により、水太りの人に良い。清熱効果により胸焼けや喉の渇きに良い。
冬瓜…味は甘・淡　性質は微寒　肺・胃・膀胱経に作用　効能:利水消腫

【材料】 冬瓜:500g 鶏肉:300g 白ねぎ:1/2本 しめじ:1パック 生姜の薄切り5枚

1）冬瓜は4cm角に切りわけ、鶏肉はサッと湯通しして汚れを落とす
2）鍋に水7カップを入れ、鶏肉・叩いた白ねぎ・生姜を入れて火にかけ、
　煮立ったら弱火にして40分ほど煮る
　＊ 後で白ねぎ・生姜は取り出す〔好みで取り出さなくてもよい〕
3）2）に冬瓜・しめじを加え、塩・酒・調味料などを適量加え、味を調える
　30分ほど煮て冬瓜が透き通ったらできあがり

＊好みで香菜〔ｼｬﾝﾂｧｲ/ﾊﾟｸﾁｰ〕の刻んだものを添えてもOK
香菜は食欲不振や胸焼けなどに良いのですが、好き嫌いがはっきりわかれる薬味…
わたしは大好きなので、どっさりとかけます

球技大会

平成24年6月1日（金）に球技大会が開催された。運動が苦手なぼくにとっては1年間で最も恐ろしいイベントだ‼　それでも学生が一生懸命に競技をしている姿には感動を覚える。昼間部はドッヂボール。コートを飛び交うボールを紙一重でかわしたり、剛速球を受け止めたりする場面では「すごい‼」と声をもらしてしまう。

夜間部はストライク・ガター・スプリットなどさまざまなドラマが展開するボウリング。みんな投げるたびに一喜一憂していた。教員も参加したボウリング。学生・教員あわせての1位は、スコア177をたたきだした宮武先生〔←すごいです〕。今年もさまざまなドラマがみられた球技大会。来年はどんなドラマが生まれるのだろうか。

横向きの板のポーズ

1　床にひざまずき両手を肩幅に開く　左足外側の縁に体重をかけて、右足を左足の上に重ねる　右手を右腰に置いて体を右へ向け、左足と左手で体重を支える
2　支えているほうの手が肩の真下になるように、手を肩の少し前に置く　支えている腕は床に対してやや斜めにする
3　体全体をかかとから頭頂まで斜め一直線にする
4　上の手を肩のラインからまっすぐ天井のほうへ伸ばし、頭は上げた手の方を見るように上に向ける
5　このポジションで 15〜30 秒キープする

板のポーズ

1　床にひざまずき両手を肩幅に開く
息を吸いながらつま先を立て、膝を上る
そのとき腕が床に対して直角に、肩が手首の真上になるようにする
2　背中を広げるとともに、肩甲骨を左右に開く
3　臀部をたがいによせ、下腹部をゆっくり背骨の方にひっこめる
4　腰をさげすぎないように注意しながら、
この状態で 30 秒〜1 分キープする

腹横筋などの筋を全体的に鍛えることができるぞ。
腕をついて、両脚をつけた腕立て伏せの姿勢から、片脚をもちあげて、その姿勢を 60 秒間キープする〔60 秒できない人は秒数を減らしておこなえ〕。背中から脚先までが一直線になるよう意識する。
ここで注意点　お尻が落ちた姿勢にならないように気をつけろ。意識は常に一直線だ。

上向きの板のポーズ

1　長座で座り、両手を腰の 10cm ほど後ろに指先を前に向けて置く　膝を曲げて両足を床の上につく
2　息を吐きながら両手で床を押して腰を持ち上げ、脚を片方ずつ伸ばす　腰は尻を高く持ち上げる
3　肩甲骨を背中に押して、引き上げた胸を支える　首の後ろ側を圧縮しないように、ゆっくり頭を後方に下ろす
4　この状態で 30 秒〜1 分キープする

ヨガ・ファイヤー 枝広

ヨガライフ楽しんでいますか??

また夏がやってきました。毎年のことですが、夏になると半袖になります。そのため自分の腕とご対面…。

わたしは毎年のことながら、冬の間にためこんだ脂肪のおかげで、腕をふれば空に羽ばたけそうなほどの二の腕にがっかりします。そんな方は少なくないはず!!

なので今回は二の腕引き締めにも効果のある板のポーズと、その変形を紹介します。横向きの板のポーズは前回の宮武先生の記事にあったスタビライゼーションにそっくりですね。二の腕はもちろんのこと、腹部や脚にも効果あります!!　お試しあれ〜〜。

体幹トレーニング ③

スタビライゼーション

腕立て姿勢片脚上げ

Hello everyboby〜　体幹トレーニングの効果はどうだ？
「楽しいから笑うではなく、笑うから楽しい」
「美しいから鍛えるではなく、鍛えるから美しい」のだ！

「幸せになりたい」や「美しくなりたい」と思ったのなら、まず行動【action】することがたいせつだぞ。考えるだけで行動しないのではまったく意味がないぞ。

さぁ〜継続している体幹トレーニングメンバーたち！　おなかを中心としたボディーに効いてきただろう〜？　どんなトレーニングも継続することで、力になり、形になる。みんなで美しく健康的なボディー【perfect body】を手にいれようぜ〜。では実践だ。

全日本鍼灸学会学術大会に参加しました　夜間部２年生　濱本 寛子

6月9日・10日の2日間、クラスメイトといっしょに全日本鍼灸学会学術大会三重大会に参加しました。

会場の三重までは早朝に出発して車でむかったので道中は寝ぼけ顔でしたが、到着すると大会の雰囲気のすごさに目もパッチリ‼　学会ではほんとうに興味深い講演やセミナーがたくさんあり、2日間ほとんど休むまもなく講演を聞いてまわりました。三重大会のテーマでは「患者のための鍼灸学」。「患者が鍼灸に求めているもの」「これからの鍼灸医療」などの講演を聞き、さらに鍼灸に対する視野が広がり、もっと学び勉強したいと感じました。

また、講演の合間には商業展示会を訪れ、業者さんから鍼やお灸のサンプルをもらい、最後には酸素カプセルのお試しまで体験しました。勉強にも疲労回復にもなる充実した2日間でした。

今後も積極的に学会や勉強会に参加し知識の幅を広げていくのと同時に、学校では基本をしっかりと学び続け、社会から求められる鍼灸師になりたいです。

ガラビジ通信　真田

ルドルフ=シュタイナーとゲーテアヌム

教育とは人を望ましい方向に導くためのおこないだが、私的な側面と公的な側面があり、これらを両立させる方法論こそに難しさがあるように思えてならない。「個と社会」あるいは「理想と現実」とおきかえてもいいだろう。教育が社会に規定されている限り、むしろその橋渡しにこそ教育の本質や目的があるのではないだろうか。

シュタイナー教育はヨーロッパから輸入された、いわゆる理想的な教育法として紹介されることが多い。表面的な知識しかないため多くを語る資格をもたないが、部分部分共感する面がありつつも、どうしても受け入れられない理由の 1 つがこの社会性の欠如。もう 1 つが、シュタイナー教育の支柱がシュタイナーが提唱したアントロポゾフィー【人智学】であるという点である。

オーストリアで生まれたシュタイナーは、当初ゲーテ研究をおこなう著明な文芸評論家だったが、ロシアの神秘思想家であるブラヴァッキー婦人の提唱した神智学に傾倒し、のちに脱退して人智学を提唱、スイスのドルナッハに人智学協会本部を置き、そこでコミューンを形成し、宗教・芸術・舞踏・演劇・教育などさまざまな活動をおこなった人物である。わたし個人の印象としては「ずばぬけて優秀ではあるが、ありがちなオカルティスト」がシュタイナーであり、人智学協会はカルト集団だ。シュタイナー教育を信奉する教育者・保護者・マスコミのどれほどがこのシュタイナー像・人智学協会のことを熟知しているのだろうかと思う。

しかしながら、わたしがシュタイナーに惹かれてしまう理由は、かれのもつ突出した芸術的感性・センスにある。偏狂的な思想家は同時にすぐれた芸術家である、ということだろう。わたしがスイスのバーゼルを訪れたのは、郊外のドルナッハにある人智学本部をみにいくためだ。本部の建築物を「ゲーテアヌム」といい、文豪ゲーテの名が冠されている。荘厳な概観の異様なたたずまいは、訪れるものの心をざわつかせる。誤解を恐れずにいうなら、大阪にある PL の塔をみたときの印象に似ている。

建物内部の壁面はシュタイナーの思想にもとづき淡いピンクや黄色が基調になっている。極力直線が排され、壁や階段は角が削られ、廊下は迷路のように入り組んでいる。建物全体が幻想的な雰囲気をもち、しだいに現実感がなくなってくる。まるで一枚の幻想的な絵画に迷い込んだような感覚だ。人智学本部周辺にはシュタイナー建築様式で造られた建築物がいくつも建てられている。

歴史ツーリング

内山 史郎

「明智光秀・石田三成の夢の跡」の巻

奥の細道に「夏草や　兵どもが 夢の跡」の一句がある。芭蕉に思いを馳せ、城跡を二箇所巡ったが、城跡はどこを訪ねても似た感覚になる。夢をいだいたであろう「明智光秀」と「石田三成」が今回の主人公だ。芭蕉の句の「夏草が茂っている情景」は、奥州平泉の古戦場だろうが、荒れ果てた城跡でも感じる「夢の跡」。

光秀の坂本城址と三成の佐和山城址を訪ねた。どちらも所在は滋賀県。坂本城址は大津市の比叡山の麓。佐和山城址は彦根市で伊吹山を仰ぎ見るところにある。西はすぐ岐阜県となり、そこは関ヶ原〔前回は関ヶ原の巻です〕。

2 人の歴史を話そう、明智光秀は謀反をおこし京都・本能寺にて主君・織田信長を自刃させる〔本能寺の変 1582 年〕。その後、摂津・山崎の戦いで夏草のなか落ち武者狩りに遭い秀吉に滅ぼされる。この歴史話は、現在は光秀に同情的な気運が感じとられる。
石田三成は関ヶ原の戦い〔1600 年〕で徳川家康と戦い敗将となり、秋のすすきの茂る京都・六条河原で斬首される。

昨今では、三成の評価もよくなっているようだ。やはりわたしは敗将が人間的に気になる。前回紹介した大谷吉継もしかり。いわゆる判官びいき〔源義経を自然にかばう日本人特有の心情〕のひとつなのだろう。最近の報道では、「災害は想定外のできごと」とかい い訳の多い世の中で、かれら武将の「潔さ」は、かっこいいと思う。「満開の桜が風に一瞬で散る美しさ」のように自然の摂理とあい通じる。いい訳のない武士の道が美なのかもしれない。

さて、光秀の坂本城跡は浜大津から国道 161 号線を琵琶湖沿いに北へ行くと、不意に「坂本城址公園」になっていて通りすぎてしまう。県は「天守閣もない城跡」を訪ねる人もないと思っているのだろうか？　しかし駐車場は「バス釣りの車」で一杯だった。かつての城は琵琶湖の水を利用した水城とすぐにわかる。一説には城は豪壮華麗で安土城に次ぐ名城といわれている。公園に入ると草のなかに明智光秀の立像がある。立像の光秀はなにを見ているのだろうか。山崎の戦い後の落城の時、最愛の妻を含む家族と一族の自害を哀れんでいるのか、信長への謀反は信義であったと焼き討ちし、多くの僧侶や善男善女を殺戮した比叡山延暦寺に自分の正義を訴えているのか、それはわからない。

坂本城址公園にある明智光秀立像前で筆者とバイク

西教寺〔坂本〕に光秀とその一族が眠る

光秀が眠る西教寺の近く「日吉大社の門前」に蕎麦屋がある。店の名は「つるき蕎麦」。地元でも有名だが、『蕎麦職人の修練場』としても名高い。

ドサンコグルメの山口先生にも紹介した。さっそく訪れて「むっちゃおいしい」だった。

次は三成の佐和山城跡だが、国宝彦根城より東へ約 1km、標高 230m の山城だ。山は低いがまわりは絶壁だらけで、鎌倉時代から交通の要所で砦や城があったらしい。城跡への登山口は 2～3 箇所あるらしいが、わたしは 2 回とも麓の龍澤寺から登っている。多くの墓のなかを、うっそうとした草木をかきわけて登った城跡には石碑のほかになにもない。山頂に緑の草が平たく生い茂るだけ。変な妖気さえ感じる気がする。

この城は当時石田三成の居城だったが、関ヶ原の合戦時には三成の父親や兄が留守を守っていた。関ヶ原で西軍が負けるや東軍が攻めて落城した。父親や兄は自害した。城にいた兵士、女性も崖から身を投げたといわれ、死に切れなかった女性の呻き声が数日も続いたといわれている。凄惨な修羅場となったのは想像できる。

佐和山城跡　筆者とバイク〔川部氏撮影〕

佐和山城跡とかかれた石碑があるだけ

今回は滋賀にある坂本城跡と佐和山城跡を訪ねた。光秀も三成も非業な最期をとげた城主だった。兎角、後世が歴史〔人〕を評価するのだが、かれらは夢を追ったのかもしれない。あるいは無念をはらそうとしたのかも知れない。義に殉じる潔さは美に通じると思う。しかし、家族、一族の悲劇はあまりにも大きすぎた。封建武家社会の理だろうが、現代社会ではありえない。2 人の潔さの代償としては虚しすぎる。

歴史の影にかくれた家族、一族の墓には特に頭ふかく合掌したい。余談だが、この巻を書いて気がついたのだが、武家の妻や親戚一族の「潔さ」があって武士の潔さが発揮できたのではないだろうか。夫の罪は妻、一族も同罪の世のなか、妻が死罪・極貧・赤貧を覚悟してくれたからこそ士道がなりたったのではないかと思う。

『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！

ーさわやかな旅立ちー

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