



卒業証書

右の者は本校専門課程
鍼灸師学科三年一の
所定の課程を修めたので
卒業証書を授与する

東洋区専修門学校
校長 太田宗夫

授与者
林 麻由殿

授与者
林 麻由殿

授与者
太田宗夫



真田先生が高熱という状況のなか、曇り空のあいだからお日さまがでてきたり隠れたりという 9 期生らしい天候で、はり工場見学がスタートしましたあ〜。車中はとても和やかな雰囲気。みなさん、ほんとうに笑顔がすてきです。サービスエリアに到着して、昼食タイム〜。みんなでお食事です。先生たちもいい表情です〜。



セイリンの工場にて研修スタート。3 班にわかれて見学。『チーム 3 班』は全員女性?という構成でした。どこの班よりもにぎやかで、スタッフの方々とも和気藹々。楽しみながら見学させていただきました。学生からの質問にもていねいにわかりやすく対応していただき、鍼に対する知識と理解が深まりました。とても内容の濃い見学となりました。『チーム 3 班』だけ最後に記念撮影〜。はいポーズ、っておれ[宮武]うつってへん。悲しすぎるやろ〜。気をとりなおして…。最後は恒例の全員での記念撮影〜。はいポーズって、またおれ[宮武]うつってへん。悲しすぎるやろ〜。ほんで、真田先生&夜間女子はなぜ WBC のサムライ JAPAN 風なん(笑)。

It's true today, but... 英語講座担当 南 雅子 先生

カリフォルニアで鍼師をされていたアメリカ人の先生から伺った話です。

「アメリカ人であるわたしがここで鍼師の道に進むことにした時、多くの人にできるはずがないと反対されました。そしてこの地に鍼師を目指す人のための東洋医学の学校を開くと決めた時も、最初は誰一人として賛成してくれませんでした。わたしはここまでたどり着いた道の途中で、多くの困難を乗り越えてきました。多くの人はその度に奇跡のようだといいましたが、わたしは自分と自分の目指す道を信じて進んできただけです。ただわたしが今心から思うことは、『今日それが真実であっても…』ということです。わたしは決して変わることはないといわれていることでも、たった一人の思いによって変わるということを何度も見てきました！」

その後、先生はお母様にご病気になられ、介護のため学校を閉められ、カリフォルニアを離れられました。今はお母様のお世話とそご病気の研究に専念しながら、自然とむきあう暮らしをするためにメールなどをいっさいやめていると伺いました。もう一度その時の思いを確認することはできませんが、語気を強めて語られたこのセンテンスが今も心に残っています。

“It's true today, but...”

Thank you.



あなたの知らない治療院



facebook ニットク



研修終了後は宿泊先へ移動。到着後はみんなで食事&カラオケ大会でした。



きまらない三羽鳥



カラオケ大会でモモイロクローバーを踊るしおりさん～。魅力あふれ切れ味抜群のダンス、最高です。楽しすぎて泣いちゃいました。



同級生によるサプライズイベント～。3月生まれみんなへお誕生日ケーキが…。9期生はほんまに仲間思いのいいクラスです。感動的な瞬間でした。泣いてませんけどね。



そして最終日は長島スパーランドへ。長島スパーランドの目玉アトラクション『スチールドラゴン』に挑戦。しかも当日はちょうどリニューアルオープンの日で新車両という最高のタイミングでした。1時間待ちというなか、みんなで乗ってきました。全車両、東洋医療専門学校鍼灸師学科で貸切り状態でした。いや～この『スチールドラゴン』の魅力【スリル】は乗ってみないとわかりません。胸のドキドキがとまらない。感動します。



多分、左は鍼灸師学科のプリンス、枝広先生。急流すべりへ挑戦。そして右誰？そして閉めすぎちゃう？笑



はり工場見学

9期生の最後の研修旅行は笑い泣き笑い、笑い泣き笑いのほんとうに楽しく、そして感動的な研修となりました。みなさんほんとに個性が強い！笑。この研修旅行で得たことをたいせつにしてくださいね。みなさんのご活躍、こころから応援しております。

日中友好

1945年8月15日、昭和天皇はラジオ放送を通じて、日本軍は太平洋戦争において降伏し、終戦すると日本国民に告げた。そこで8年間にも渡った日中戦争がやっと終わった。しかしそこからはじまったのは、中国と日本のあいだの28年間におよぶ長い沈黙だった。そんななか1951年に朝鮮戦争が勃発し、北朝鮮側についた中国・ソ連、南側【韓国】についたアメリカやイギリスなど、多国を巻き込んだ戦いが3年間続いた。結局どちらも重大な犠牲を払ったが勝負がつかず、38度線でラインをひいた停戦状態で終止符を打った。

その後、中米関係・中日関係は冷戦状態が続いた…。1972年に歴史が動いた。まず、最悪の状態にあった中米間で動きだした。当時の米国大統領ニクソンは突如中国を訪問し、共同宣言発表し世界を驚かせた。そのころ、日本はちょうど佐藤内閣から田中角栄政権に変わった。新しい首相は敏感に国際情勢を察知した。一方、アメリカ側の一步先をいく姿勢も日中関係の改善にも有利な背景となり、田中首相は一日も早く日中国交正常化を果たすことを決断する。しかし、そうかんたんにはいかなかった。当時の自民党内では中華民国【台湾】を支持する勢力が圧倒的であった。一方、当時中国の首相を務めていたのは、世界にその名を知られていた周恩来であった。日中国交正常化をめぐる争点は2つあった。1つは、日本側の戦争に対する謝罪。もう1つは台湾問題であり、中国側は決して妥協しなかった。パイプを通じて水面下の調整をおこなった。

1972年9月29日、北京で田中角栄首相と周恩来総理は「日中共同声明」に調印した。「日本人民と中国人民はともに日本の軍国主義の被害者である・中華人民共和国政府を中国唯一の合法政府とする」との声明をだし、日本政府と台湾政府は国交を断絶した。また中国政府は戦争賠償を放棄するなどの内容も記載された。同日日本国外務大臣大平正芳と、中国外交部部長姬鵬飛も日中共同声明に署名し、外交関係を樹立することで、長い間の対立関係を終結させた。2ヶ月後、日中友好のシンボルとしてランランとカンカンという名の2頭のパンダが中国から日本に送られ、東京の上野動物園にて飼われることになった…。

以上のような歴史があったため 田中角栄は中国でもっとも高名な日本の政治家として「古い友人」と呼ばれ、その娘の田中真紀子も中国で特別な友人として歓迎される。周恩来は当時膀胱がんと戦っていたが、病室から抜けだして調印に行った。1976年膀胱がんで逝去。資料によると、周恩来は1953年から1972年の日中国交樹立まで、287回・323の日本団体に面会した。中国国民にもっとも尊敬されている総理大臣である。



春です。新学期です。そこでFood Factも模様替えです。これまでは1つの食品について解説してきたFood Factですが、今回は健康と食べ物について書いていくことになりました。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

今回のテーマは目の疲れです。学生時代は教科書、就職してからも資料や本で勉強に励み、さらにパソコン・スマートフォン・ゲーム機などに囲まれたわたしたちの生活はどうしても目を酷使しがちになります。慢性の眼精疲労に悩んでいる人も少なくありません。目が疲れてくると肩こりや頭痛などを招くことがあります。疲れ目を改善するためになんといっても重要なことは目を休ませることで、あわせて目の機能向上に効果がある栄養成分を摂取すると回復のスピードが速まり、目が疲れにくくなります。

色彩や光を感知する物質ロドプシンは網膜で常に分解と再合成がおこなわれています。目が疲れてくると目がかすんだりチカチカと見えにくくなってきますが、これはロドプシンの再合成がまにあわなくなっているからです。

そんな時にロドプシンの再合成に欠かせないビタミンA【別名：目のビタミン】や体内でビタミンAに変換されるベータカロテンをしっかり摂りましょう。ビタミンAを多く含む食品の代表はウナギ、レバー、卵などで、βカロテンを多く含む食品は緑や黄・オレンジ色の濃い野菜や果物、例えばニンジン・カボチャ・ホウレンソウ・春菊・パプリカ・マンゴーなどです。いずれも油脂と一緒にとると吸収率がよくなるので、油を使って調理したり、ドレッシングと食べるとよいでしょう。

ポリフェノール的一种アントシアニンも目にいい栄養成分の代表です。テレビCMでよく見かけるベリーのサプリメントは、まさしくアントシアニンです。アントシアニンはロドプシンの再合成を助けるだけでなく、眼の血管を強くすることによって視力回復をたすけます。ブルーベリーやブドウなど紫色の野菜や果物に多く含まれていますが、摂取して効果がでるまで約4時間と早い代わりに、持続時間も24時間と短いので、「毎日摂り続ける」ことがたいせつです。

アミノ酸の一種であるタウリンは網膜に多く含まれていて、暗いところでものを見るはたらきをします。不足すると視力低下や暗いところで目が見えにくくなったりもします。イカやタコ・貝類に多く含まれていますが、水溶性成分なので煮たり蒸した場合は汁も食べるようにしましょう。他にはDHAもヒトの目の網膜の主成分で視神経の情報伝達をおこなうため、摂取すると視力回復に役立ちます。DHAは魚の脂に多く含まれているためサバやイワシといった青背の魚・脂ののったマグロや鮭などを積極的に食べるとよいでしょう。



CHU-CHU

Hello everyboby～

やあ～継続している体幹トレーニングメンバーたち！
体幹トレーニングの効果はどうだ？

平成 25 年度より応用編に突入だあ～！
効果は高いがそのぶん難易度も上がるぞ。
焦らず自分のペースで取り組みたまえ。



今回はわが直属の弟子、**i** [アイ] の登場だ！！
このお腹をみよ！

TRAINING

体幹トレーニング⑥ かかとタッチ

さて、今月の体幹トレーニングは『かかとタッチ』だ。
主に腹直筋を鍛えるトレーニング内容だぞ。



M



ポイントは4つ。

- ① カラダが左右にぶれないよう、意識しながらリズムよくやる
- ② 膝を 90°に曲げ、骨盤が正しい位置にくるように腰をしっかり床につける
- ③ そこから一気に上体を起こしつつ、指でかかとを触りにいく
- ④ 膝と股関節は 90°を維持したままおこなう

まず目標は 10 回できるようになることだ。できなければ、2 回でも 3 回でもいいぞ。
毎日の継続が効果を発揮する。強くて美しいポディーを手に入れろ！





歴史ツーツーリング

内山 史郎

会津若松 八重の鉄砲の巻

いま NHK 大河ドラマ「八重の桜」が放映され高い視聴率をだしているらしい。時代は幕末すなわち江戸幕府が崩壊し、日本の政治体制が封建制から近代国家へ移行する時期であって、東北、会津藩士の娘の凛々しく生きた女性の話だ。この時代はもっとも日本史上に人物が輩出した時代だとおもう。ドラマの主人公・山本〔後の新島〕八重もその一人だろう。

2年前の秋すなわち東日本大震災がおきた年の秋に、会津若松市を福島県郡山市での学会の帰りに休みをとって寄り道した。この時の会津若松・鶴ヶ城と白虎隊について、NHK 大河ドラマにあやかって話してみたい。話の前に NHK パンフレットの八重の持つライフル銃が気になる。そこで、まず日本における歩兵銃の歴史を自分なりに調べてまとめてみたい。歴史ツーツーリングというより「歴史のツポ」かなー。

一般的に科学の進歩は、武器の進歩によるところが大きいというのは残念だが正しい。すなわち一心不乱で開発を急がなければならないし、敵国より発明が遅かったら同朋が殺されるという単純な方程式がなりたつからだ。武器開発の歴史は、それこそ死に物狂いという形容が正しい。しかし戦後に武器開発後の科学技術は平和利用や民生利用にも活用されている。たとえば飛行機、通信衛星もブルドーザーも無線もレーダーも電子レンジも原発も数え上げたらきりが無いほどだ。いわゆる生活の便利品は戦争や紛争による人命の犠牲によるところがあるかもしれない。武器開発における科学の進歩は戦後生活の利便性に貢献するが、北朝鮮のように人民の幸せを犠牲にして、個人崇拜による独断した政府は武器開発だけに進むことはおおく、その害的内容と民衆の反発はいくども歴史が証明している。そんな政府が核保有し大陸間弾頭弾を仮想敵国に射程距離にしたとき不幸がおきる可能性がある。核戦争の戦後はない。

まず歩兵銃と弾丸の進歩の話をしていきたい。

(写真と参考文献：「八重と会津戦争」2013年2月；洋泉社)

1 火縄銃：1543年ポルトガル船が種子島に漂流し鉄砲を伝える



以後、改良改善を加え、近江の国友、日野、紀州の根来、和泉の堺で生産され、戦国時代末期には50万丁以上を保有し当時世界最大の保有国といわれる。

特徴：前装式(先込め)、単発(1発ずつ銃口から火薬と弾丸をいれる方法)弾丸は球状鉛弾、銃身は滑腔式(ただの筒状)

2 ゲベール銃：1672年フランス開発オランダ製



点火が火縄から火打石に変わっただけ、強いバネで火打石をこするので振動が大きく火縄銃より命中精度が悪い。銃の評価もできない幕府が大量購入し、戊辰戦争では会津藩や東北諸藩が主力銃として使用している。射程距離で薩長軍の新式銃の1/2から1/4程度。もう会津藩は銃の採用で負けていた。

3 ヤーゲル銃：1777年頃オランダ製

銃身が旋条式(ライフルが刻まれる)、弾丸は球状、単発、前装式。命中精度と射程距離は改善したが、弾込めが難しく、発射に時間がかかる欠点がある。会津藩・白虎隊使用。



4 ミニエ銃：1846(1849とも)年オランダ・アメリカ生産

ゲベール銃のような銃身が滑腔式(筒状)を旋条式(ライフルリング)をした改良型。画期的なのは弾丸が椎実型(今のようなドングリ型)をして単発ながら命中精度、射程距離が飛躍的に改善した銃。この弾がライフルリングにより回転して敵に命中するため殺傷率が格段にあがってしまった。点火は雷管で雨天使用可。



ミニエ銃弾丸



ライフルリング

5 エンフィールド銃：1853年イギリス製



ミニエ銃の一種で改良型。射程距離がミニエ銃の倍ほどの1200m。単発、雷管方式(火縄や火打石を使わないで雨天使用可能)、椎実型弾丸、旋条式銃身。のちにスナイデル銃として前装式から後装式(弾丸を銃口からでなく元込め)に改良された。後装式になって初めて立たずに、顔を上げずに弾込めができるようになった。幕末では幕府軍も購入しているが薩摩藩が武器商人グラバーから多量に購入している。

6 スペンサー銃：1860年アメリカ製 会津戦争、山本八重の使用銃



後装式、旋条式、椎実型弾丸、雷管点火式これでも最新式なのに7連発銃なのだ。しかも騎兵隊用に短銃身され、女性にはうってつけだ。故障しやすい欠点もあるようだが幕末当時最強の歩兵銃にまちがいはない。

薩摩藩、佐賀藩らが購入していた。会津藩では兄の山本覚馬が長崎で購入し八重に送ったとある。(スペンサー銃 Wikipedia)

7 スナイデル銃：1864年イギリス製



エンフィールド銃の前装式から後装式にした改良型。幕末期最新式といえる。新政府諸藩が購入した。後装式としてはロシア製のドライゼ銃が先に製造されている。会津藩は購入しなかった。八重の兄、山本覚馬は個人で保有。

このように幕末の歩兵銃の進歩を見てみると、アメリカ独立戦争や南北戦争で大量に余った古い武器をフランス各国から買わされてしまった幕府軍・会津藩と、イギリスからの情報をもとに最新式の銃を買いとった薩摩藩長州藩ら新政府軍の武器の差が、明治新政府が樹立された一因かもしれない。いや武器の差は情報力の結果であって、封建制は歴史から消える運命だったのかもしれない。

この歴史で言えることは、みなさんは学校を卒業しても常に学習を怠らず、時代の流れをよみ情報を判断し、人の幸せのために常に努力が求められている、ってことかな。

ジャスミンの花が香る季節がやってきました。みなさんお元気ですか？ 樋川です。

先日、姉に誘われて「餅まき」に行ってきました。久しぶりだったのでだいじょうぶかな？と心配していましたが、実際は超が5個つくぐらい楽しんでできました。新築祝いの餅まきではなく、毎年地域の公民館で催されているもので、こども【中学生まで】と大人にわかれてはじまりました。終わってみればあっという間で、10分もたっていなかったと思います。が、なんて楽しいんですよ!! わたしはこどもの方に混ざって小さくしゃがんで取っていましたが、途中ドミノ倒しに巻き込まれたり、誰かのポケットから落ちたであろうティッシュをお餅とまちがえて3回ぐらい取ろうとしたり、最後は押しやられて端っこの方で立っていました。大人の方では最後に鯛が投げられていました。またこの興奮を味わいに近々再チャレンジする予定です。

林 眞早

話は詩吟に移りますが、この3月から第55回吟士権決定詩吟大会に出吟しています。

1~3次予選までがあり、これに合格し続ければ6月に決勝大会に進めます。吟題は佐藤一齋作の「佳賓好主」です。

月は梅花を訪うて好主と為し 梅は月影を邀えて佳賓と作す
佳賓好主兩つながら雙絶 管領す黄昏一刻の春

【意解】月は美しく咲く梅の花を訪れて照らし、とても良い主人だとして、梅の花は月影をむかえてとても良い客だとしている。よい客と良い主人【月と梅】は好一對のすぐれた風景をもたらし、春の夕暮れの一瞬をわがものとしているのである。

去来する月を客人、庭で咲く梅を主人に擬人化し、月と梅とで占める春の夕暮れをうたった詩です。この詩でわたしが気をつけているのは、同じ読み方をする1句目の「為し」と2句目の「作す」です。頭の中でわかかっていても「なし」とうたっているつもりが「なす」になったりするので、1次予選を突破した今でもよくまちがえてしまいます。最初は「梨」で次は「茄子」とでも頭のなかでイメージするしかまちがえずに吟じれる自信がありません。きっと審査する先生方も混乱しているかもしれませんね。なんとか次回にはいい報告ができるようにがんばってきます!!

佳賓好主 佐藤一齋
月訪梅花為好主
梅邀月影作佳賓
佳賓好主兩雙絶
管領黄昏一刻春

佳賓好主 佐藤一齋



全知全能



『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

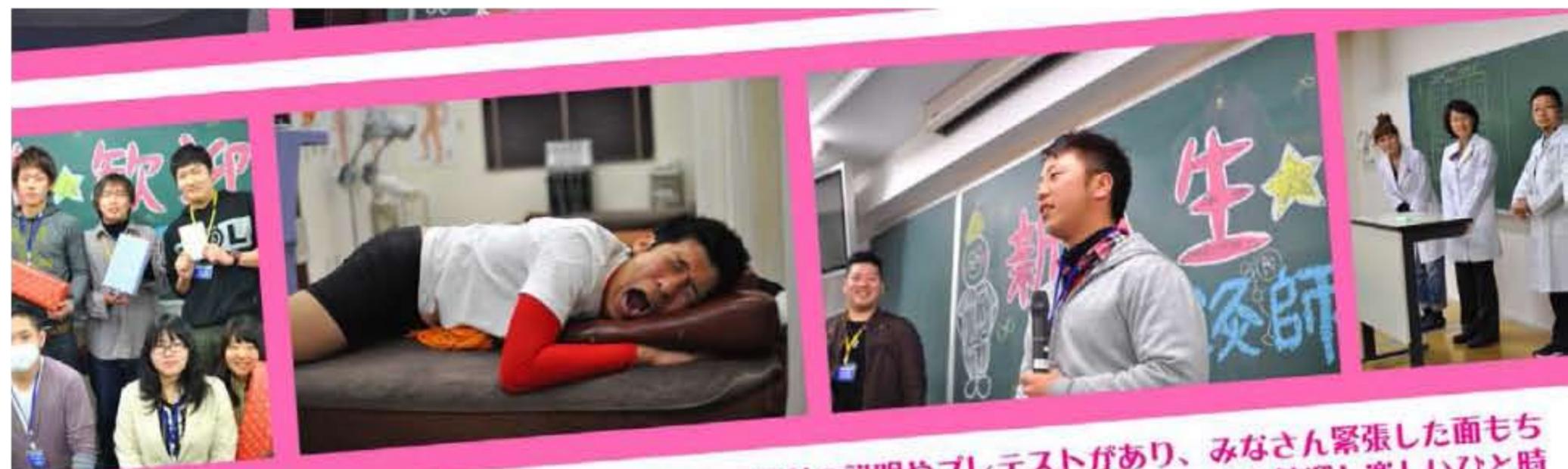
入会金・年会費無料

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



3月17日におこなわれた新入生歓迎会。午前中は学科の説明やブレテストがあり、みなさん緊張した面もちでしたが、午後からはガラッと雰囲気もかわり、新2・3年生たちが新入生をおもいきり歓迎し楽しいひと時となりました。今年のクイズは6問。今年も教員全員が体をはってクイズ作成に取り組み、真田先生の編集により超大作となりました。

- 第1問：ジャグリング対決
- 第2問：おにぎり早食い対決
- 第3問：アイスクリーム早食い対決
- 第4問：からし入りシュークリーム対決
- 第5問：インラインスケート対決
- 第6問：宮武先生によるJR三田駅～学校40kmマラソン

新入生★歓迎会

鍼灸師学科





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>



57名の第9期生の皆さま、卒業おめでとうございます。
またご家族、保護者のみなさま、多くの関係者のみなさまに
対しましても、ご卒業のお喜びを申し上げます。 

3月21日に本校の卒業式がガーデンパレスでおこなわれました。本年度も保護者のみなさまにも多くご出席いただき盛大に催されました。鍼灸師学科の保護者の方から「わたしの娘は、東洋医療の鍼灸師学科に行きたいとって入学しました。きょうの卒業式わが子を見て入学させてよかったと心から思いました。3年間ありがとうございました」とおことばをいただきました。われわれにとってこれがどんなに嬉しいことばか。これからは鍼灸師学科一丸となってみなさんのサポートをさせていただくつもりです。みなさん夢にむかっていっしょにがんばりましょう。



Haai !!!!!





桜も満開になった4月3日、平成25年の入学式が執りおこなわれました。鍼灸師学科には昼間部・夜間部とも33名の新入生を迎えることとなりました。これからはじまる新しい生活へ、期待に胸膨らませる新入生の気合の入った表情にわたしもいい刺激を受けました。

1部は式典・2部は在校生のプレゼンテーションがおこなわれ、夜間部2年生の岡元綾香さんから新入生にメッセージが送られました。



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。先ほどの映像にもありましたように、私は柔道整復師学科を卒業し、現在鍼灸師学科に在籍しています。5年前のきょう、わたしはそちら側の席に座り、入学式に出席していました。これからはじまる新しい生活が不安でしかたなかったことを思い出します。それから3年後、柔道整復師国家試験に合格し、卒業式を迎えました。その時の気持ちは、仲間への感謝、この道に進ませてくれた両親への感謝、そして臨床家としてスタートラインに立てる喜びでいっぱいでした。3年後のみなさんが、胸を張って卒業式に出席されることを願っております。

そのために、先輩からのアドバイスとしてお聞きください。1つ目は3年間の時間をどう使うかです。貴重な時間と考え、自分のためにたいせつに使ってください。2つ目は、やりたいことやらなければいけないことを整理してください。3つ目は「必ず国家試験に合格する」という強い気持ちを持ち続けてください。この3つのアドバイスを心のどこかに留めておき、立ち止まったときに思い出してください。

硬い話をしましたが、これからみなさんが過ごす学校生活は楽しいこともたくさんあります。勉強以外の多くのイベントも用意されています。スポーツ大会や学園祭などクラスが丸となって取り組みました。ほんとうにいい思い出になっています。また、親身に相談に乗ってくれる、尊敬できる先生方がみなさんを指導してくれます。これからの学校生活、精一杯遊んで、精一杯勉強してください。

平成25年4月3日 岡元 綾香



このメッセージのなかには、3年間をたいせつに過ごしてほしいという先輩からのメッセージが詰まっていた[共感すぎて宮武先生とウルツとなって聞いていました]。このことばどおり、時間と仲間をたいせつにし、勉強に遊びに精一杯学校生活を楽しんでください。



株式会社 **カナケン**

Online Shop — <http://e-kenkou.jp>

WALKabout 上海&杭州

今回は上海&杭州【3/25~3/28】

出発の日、雨は降りそうで降っていなかったけれど、搭乗前のほんの一瞬に海にかかる虹を発見！ なんか幸先のよい出発に。



到着

4年ぶりの上海。到着が夜だったため早くホテルにチェックインしたかったので、移動は迷わずリニアモーターカー【磁浮】に。乗車時間はたったの9分。その後、地下鉄に乗り換えて40分。ようやくホテルに到着したのは空港に到着してからすでに2時間が経過していました。



9:44:31 300 km/h

移動

2日目は7年ぶりの杭州、以前は上海駅からの出発の列車しかなかったのに現在は上海南駅と上海虹橋駅の3ヶ所。窓口でチケットを買おうにも掲示板には一番新しい上海虹橋駅出発の案内ばかり。急いで地下鉄を乗り継ぎ上海虹橋駅へ【約40分】。なんとか昼最後の列車チケットを購入しー安心。

和語号

ところで話題の和語号の乗り心地はいまひとつ。中国では電車の中の通話は当たり前だし、中国人は声も大きいのでゆったり列車の旅を楽しむこともできず…残念。



杭州

西湖周辺は以前と変わらずゆったりとした時間が流れていて、小雨で寒い中だったけれど30分ほどの散歩で完全にリフレッシュ。その後は清代後期の町並みを修復し観光地としてにぎわっている河坊街へ。前回まわれなかった胡慶餘堂中薬博物館も見学でき、杭州滞在時間はわずか3時間半だったけれどかなりの満足度。



上海



3日目は上海中医薬博物館やバンド【外灘】、南京東路をぶらぶら。さすが中国、どこもかしこも人、人、人だらけ!!

グルメ

中国での楽しみのひとつである食事ですが、上海のB級グルメNO.1の“生煎包”。小龍包の皮を分厚くした感じのものを焼いていて焦げ面はカリカリ、中は肉汁がたっぷり。「小楊生煎」のもうひとつの人気メニューは“厚揚げいり肉春雨”。濃い目を見た目を裏切るあっさりのカレー風味でとっても美味。「小楊生煎」は上海の人気店で17時半過ぎですで行列。現地人に混じって現地のをしっかり堪能できました。

帰国

帰りは朝一番の飛行機だったので、正味2日間の旅だったけれど私にとって外国ではない上海と杭州は何度でもフラッと行きたくなる場所。次はいつ旅しにいこうかな。



門のポーズ



- 1 床に膝で立つ 左脚を左へ伸ばし、足を床へつける
- 2 息を吸いながら両腕を横に伸ばして広げ、左手をすねにおき息を吸いながら右手を上げる
- 3 息を吐きながら上半身を左に倒す腰の右側を伸ばすように意識しておこなう
- 4 このポーズで 5 呼吸ステイする 息を吸いながら起き上がり、胴体を垂直に、脚を反対にして繰り返す

ヨガライフ楽しんでますか??

ヨガは難しいポーズをおこなうことが大切なことではありません。もちろん完成形のポーズができるとうれしいですが、あまりそればかりにとらわれないように心身ともに安定を心がけることがいちばん大切です。

今回紹介する門のポーズは腰の側面を意識しておこなうと、ウエストまわりの引き締め効果があり、腰痛も予防してくれます。

もうひとつのポーズは座法のところでおこなった蓮華座の変形バージョンで、蓮華座にコブラをたしたようなポーズです。こちらはイライラしたきもちを晴らしてくれて前向きな気分にならせてくれるポーズです。

サボリ気味の冬から夏にむけて、きもちも体も引き締めてがんばりましょう。

ヨ
ガ
フ
ア
イ
ヤ
ー

蓮華座の変形

- 1 左足を右太ももに右足を左太ももの上にそれぞれ乗せて蓮華座になる
- 2 息を吐きながら両腕を伸ばして前屈し背筋、腰を伸ばす。
- 3 息を吸いながら両手を前に付き腰をもち上げ膝で立つ
- 4 息を吐きながら腰を前に出すようにして上体をゆっくり反らしていく

枝広

臨床家の 声

講師リレー連載 第16回 特別講義 栄養学 担当 宮島和嘉子 先生

こどものころから「学校の先生になりたい」と漠然と思っていました。日本で鍼灸の大学院を卒業するめどがつかないころ、自分の将来について考えていた時に、教員になるならばほかの人がもっていない知識や経験を身につけたほうが有利だと思い立って、アメリカのワシントン州シアトルに留学しました。アメリカで伝統的中医学と西洋式の自然療法を組み合わせたいと大学院に進学したのですが、1年通った時点でなんとその学校が倒産してしまいました。しかし泣いてばかりもおれず、紆余曲折を経て次に選んだのが栄養学の大学院でした。もともと食べることに興味があったため、臨床栄養学を専攻に選んだことは結果的には大正解でした。留学時代はほんとうによく勉強しました。早朝から深夜までずっと学校にいたので、朝昼夜用にとお弁当を3つもって行くこともよくありました。われながらよく体力が続いたと思います。励ましあいながらいっしょに勉強していた同級生とは連帯感が強く、今でもなかよくしています。

留学中に一番苦労したのは臨床実習でした。栄養カウンセリングの指導教官によくいわれたのが「現実的なプランを組む」ということでした。食事の内容を変えるということは、生活習慣を変えるということです。しかし慣れたやり方を変えることは想像以上に大きなストレスになります。教科書通りの理想的なプランを提案することはかんたんですが、そのとおりに実行するのはかんたんではありません。そこでクライアントと「実行可能で現実的なプラン」という落としどころを話し合うのがもっとも重要でした。ところが英語が苦手なわたしがつたない英語で不安げに話しはじめると、過度の緊張がクライアントにも伝わり、ぎこちないまま表面を撫でただけのようなカウンセリングで終わってしまうこともよくありました。

思い返せば鍼灸師として実際に患者さんの治療をはじめたころも同じようにガチガチに緊張していました。自分の技術に自信も世間話をする余裕もなく、とにかく授業で学んだマニュアル通りに問診と治療をおこない、いつもピリピリしながら患者さんと接していました。鍼灸師としての経験を積むにつれて世間話をする余裕も生まれ、同時に治療効果もあがっていきました。そのことを思い出し、わたしの母国語は英語ではないのだから発音よりも話の内容で勝負しようと思いついたところ、徐々にコミュニケーションがうまくとれるようになりました。個々のクライアントに合ったプランを提供するために話し合い、クライアントの性格や生活習慣をよく知ることに努め、おたがいにおたがいを理解し合うことが、より効果の高いカウンセリングにつながりました。この「話し合っただけで現実的なプランを組む」とことを栄養カウンセリングだけではなく、鍼灸治療の時も、さらに教員として授業をおこなうときにも心がけています。

鍼灸師として正確な技術と深い知識をもつことはあたりまえにたいせつなことです。コミュニケーションを通して患者さんのライフスタイルや性格を理解し、また自分のことを知ってもらうことで信頼していただくということが、それ以上に重要だと思っています。

宮島先生

林先生



第21回 はり師・きゅう師 国家試験

合格発表

3月28日に第21回はり師きゅう師国家試験合格発表がありました。結果は表の通りです。100%難しいな～。

合格されたみなさん、ほんとうにおめでとうございます。努力の成果です。ぜひはり師・きゅう師の資格を活かして社会に貢献してください。立派になったみなさんに会えるのを楽しみにしています。

惜しくも不合格だった方々、人生はまだまだ長いです。1、2年スタートが遅れてもだいじょうぶです。来年こそは合格を勝ちとりましょう。東洋医療専門学校では国家試験対策の授業を無料で受講できる制度があります。もう1年間いっしょに勉強しましょう。

在校生のみなさん。国家試験はあつという間にやって来ます。毎日の積み重ねが重要です。いつやるか?…答えは解りますよね。

合格率

現役生

はり師	昼間部	92.5%
	夜間部	96.5%
きゅう師	昼間部	92.5%
	夜間部	96.5%

既卒生

はり師	38.5%
きゅう師	46.2%

全国平均

はり師	77.7%
きゅう師	79.0%

北海道で春を感じる一瞬

北海道では冬の時期自転車を車庫にしまします。なので、雪が解けて土の香りを嗅ぎながら自転車に乗ると、春になったなとを感じるんです。小学校の時はどれだけはやく自転車をだせるか競ったものです〔倉庫にしまうのでかんたんにはだせません〕。

北海道あるある

■ ゴミ捨て場ではなくごみステーション

北海道ではゴミ捨て場のことを「ごみステーション」といいます。これはほとんどの人が全国区でそう言っていると聞いていたりします。

■ 北海道出身でも寒いもんは寒い



北海道おもしろ看板



前回の解答

正解は、カエル飛びパンチとみたらしだんごで有名な輪島功一でした。山口は2度ほど話しかけたれたことがあります。その時は気づきませんが、10分後くらいに「あ！さっきの輪島だ!!」と気づきます。

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

EMC 適合

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。

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



中国での1人暮らしも長くなり、香港・広州を経て最後の場所がこの北京となった。ここ北京はわたしの滞在で一番長く、約2年半生活の拠点となったところで、良きも悪くも思い出が深い。中国での生活のなかでたいせつなことは、食べ物と交通機関である。今回はこの当時の北京の交通事情をお話したい。

北京生活編

今でも中国でのもっとも安価で便利な交通機関はおそらくバスだろう。これから北京・上海などで生活をする方は、バスターミナルなどに窓口があり購入できるプリペイド式交通ICカード【中国では「一卡通」】の購入をおすすめしたい。

わたしが北京で生活したころ【1956年】、たしかバス料金は3角だったが、すぐに5角に値上がりした記憶がある。値上がりしたといっても、当時1元が13円ぐらいなので6.5円の計算になるので安い。北京でのわたしの住居は和平里といって北京の中心地から北に行った所にあった。わたしがいた中日友好病院の隣には、本校の孫先生の出身校の北京中医薬大学のキャンパスがある。

この病院に来た時に中医内科の教授からプレゼントされたのがバスの定期券だった。写真にもあるように、当時の1ヶ月の定期代が25元【325円】だった。ただし区間は決まっている。わたしの住んでいる近くの和平東街から雍和宮までの定期で、ここから地下鉄に乗り換えて王府井【ワンフーテン】など繁華街にできることができる。このころは王府井までの地下鉄は工事中で、天安門広場近くの前門で降りてそこから徒歩になる。北京の前門は天安門広場の南にある正陽門と箭楼からはじまる大街で、この門が本来の前門でこのあたりの地名の元になっている。

前門は歴史の古い街で、北京城の門前に建ちならぶ屋台の市場がその前身だった。清朝から続く老字号【老舗】も多い。当時ここに店を構えることは一種のステータスだったのだ。1996年ごろまだ辺りはゴチャゴチャしていて、屋台が軒並み重なっていたが、今ではきれいに整備されむかしの面影はまったくなくなり、ユニクロ・H&M・スターバックスなどのテナントが入っている。ちなみにスターバックスは「星巴克珈琲」と中国語では書く。北京でのスターバックス進出は東京より早かったのを知っている人は少ない。



さて、いよいよここからが当時のバスの乗り方だが、まず必要なのは「覚悟」である。というのも、とんでもない状態になるからだ。こちらではどこでも一列になる習慣がない

のですべて早い者勝ち。日本人感覚で最後に乗ればいいやと思うかも知れないが、そんな考えでは乗車はムリ。人を突き飛ばしても乗車を確保しなければならない【オーバーだと思っている人はぜひ試してみてくださいませ】。

乗り込んだら次はできる限り後ろの奥の方へ移動すること。どんなにギュウギュウ詰めでも次もバス停ではさらに多くの人たちが乗りこんでくることまちがいないからだ。



最後は降りる準備。これも大切。へたすると降ろしてもらえないこともしばしばある。とにかく降りる意思表示をしないと、バス停にとまらずに行ってしまうことがある。アナウンスはあるがまちがっていることも多く、さらに音声聞きとりにくいのだ。ここでよく耳を澄まし、景色に注意し降り口近くに移動して叫びましょう「下」【シャヤ】と。また小銭を用意しないと、大きな金額ではお釣りがない場合がほとんどなので、乗客に両替をたのんだりしてかなり面倒臭いことになる。とにかく1元をいくつかもっておく方がいいだろう。



そういえば、韓国に住んでいたころもバスの乗車で苦戦したことを思い出す。1988年ごろの韓国ではバス停にバスはとまらず、少し離れたところでバスは停車。それにめがけて駆けだす人たち。全員乗車していないのに発車するバス。振り落とされる客。勝手に路線をかえる運転手。そんな状態だった。

今は知らないが、このころの北京のバス停には時刻表もなく始発と最終の時刻しかでてないし、いつバスが来るのかもわからない状態で、真冬の北京で40分バスを待つ選択はわたしには考えられない【今はちがうのかな〜】。窓は閉まらないし、エアコンもあるわけがないし、車内はゴミが散乱している。ただし安い。みなさんもバス路線図を売店で購入してバスマスターに挑戦してはどうですか。Good Luck!

各種医療用品販売・開業サポート

株式会社タフリーインターナショナル

神戸市中央区東町 116-2-5F
TEL.078-326-7688 FAX.078-326-7815

◆ネットショップ◆ 治療院どっどこもメディカルステーション <http://ms-tiryoin.com>

ガラビ通信

ガンジス川 / ガンガー

インドに多いもの一人・牛・聖者・物乞い・犯罪・遺跡・言語・病気・ハエなど。しかし、なんといっても多種かつ多様な宗教の存在においてインドを語ることはできない。インドにはヒンドゥー教をはじめ、イスラム教・仏教・シーク教・ジャイナ教・キリスト教などさまざまな宗教が混在して



おり、それらはインド人の生活や習慣や人生の規範の根底をなしている。あのインド人の深遠な顔つきを見よ。精神の宇宙と思索の履歴が皺に、眉間に、眼光に刻みこまれているのだ。

それぞれの宗派が、信者たちにとって特別の場所であるところの「聖地」をもつため、インドにはやはり聖地も多く存在する。その多くの聖地のなかでも聖地中の聖地、キングオブ聖地が「ガンガー」ことガンジス川だろう。ガンガーはヒンドゥー教徒にとっては神そのものであり、カルマ浄化の地であり、また人生の終焉をむかえる場所でもある。



「天上の女神ガンガーは大地を浄化するため地上に降り、それをカイラスに住むシヴァが額でうけとめ地上を流れ」云々、ガンガーが神格化されるにいたる神話が伝えられている。シヴァの髪の毛に封じ込められている女神ガンガーの口から放出される水がガンジス川を作り満たしているとされ、シヴァの頭には女神ガンガーとガンジス川がたいてい描かれている。インド亜大陸という飢渴の大地を潤す豊潤の大河ガンガーが、神話に組み込まれ神格化されていったのは必然であったとっていいだろう。インドではすべてのものが神になる可能性をもっている。

人々は夜明けとともに河岸に設けられた「ガート」といわれる沐浴場に集まり沐浴をする。ガンガーの水に身をひたすことによりすべてのカルマが清められると信じられているためだ。朝日をあびながら沐浴をする神々しいばかりの光景は、もっともインドらしい風景とっていいだろう。インド各地をはじめ世界中から沐浴を目的とする巡礼者が集まってきて、沐浴を終えた巡礼者は小さな壺にガンガーの水をくみ、もち帰って祀っておく。「この水は不思議なことに絶対に腐らないのだ」とインド人はあの幽遠な表情で語るのだ。



ヒンドゥー教徒にとって、死後火葬され遺灰がガンジス川に流されることは最大の喜びであり、それはカルマから解放されることを意味する。そのために死期を悟った老人が、死をガンジス川の近くでむかえるための「死を待つ家」などというものまである。川沿いには火葬のためのガートがむきだしで作られており、日中は



始終薪が燃やされたたくさんの煙をだし、次々と死者が茶毘にふされ、そして灰がガンガーへと流される。ただし、妊婦やこども・サドゥー・蛇にかまれて亡くなったもの、あるいは薪を買うお金のない貧しいものなどは、燃やされずそのまま遺体が川に流される。そのため、川沿いを歩いていると川岸に流れ着いたさまざまの形相の遺体を頻りに目にする。あるいは死体に群がりついでむハゲタカや、おいしそうに死体をかじる犬の姿もよくみかける。わたしが遺体をはじめて目にしたのもやはりガンジス川である。

また、ガンジス川沿いに住むものにとっては、ガンジス川は生活の場の一部でもある。排水が流され、トイレでもあり、洗濯の場でもあり、歯もみがき、お風呂にもなる。インド人は衣服などを板状の石に叩きつけて洗濯するのだが、ガスで3倍ほどに膨れあがった遺体が流れ着き悪臭放つそのすぐ傍らで「パチッ、パチッ」と洗濯しているインド人の姿は日常の風景の一部だ。そんなわけでガンジス川は深刻な汚染の問題を抱えているが、インド人はガンガーの水を口に含んですすぐし、もちろん飲む。インド人はやはりあの深玄な顔で「ガンジス川は不思議なことに病原体がまったく検出されないのだ」と語るのだ。

ガンガーはその存在自体において聖なるものであるが、ガンガー沿いの要所要所にはさらに聖地が点在する。ヒマラヤ山脈のガンゴートリーにあるガンガーの源流の四大聖地にはじまり、ヨーガの聖地リシュケシュ・ガンガーがはじめて平野へとでるハリドワール【神の門】・ガンジス川とヤムナ川が合流するアラハバードなどなどなどなど。なかでもバラナシ【ワラーナシー】はヒンドゥー教徒ならだれもが一生に一度は訪れたいと願う、聖地中の聖地中の聖地中の聖地である。日本で紹介されるインドのイメージの多くはこの町によってつくられている。旅行者がもっとも集まる町の1つでもある。

ヒンドゥー教徒でなくともガンガーの流れる町、特にバラナシはぜひとも一度おとずれていただきたいものだ。おもしろいから。そしてインド人にまじってガンガーに身をひたしてみたいだろうか。すべての罪が清められるか、あるいはとんでもない疫病にかかるか、それこそあなたのカルマしだいといったところだろうか。

