



**MUSCLE**

**AHOKA!**

**COOOO!**

**YEAH!**

**WAAAAAAO!**

**CUUUTE!**

**DAIJOBU!**

**HISASHI!!!!!!!!!!!!!!**

**DEBU DAIHYO!**

**BALL GAME CONVENTION**

# 全日本鍼灸学会九州大会

## 九州大会 福岡博多



平成 25 年 6 月 7 日（金）～9 日（日）の 3 日間にわたって全日本鍼灸学会学術大会が、アクロス福岡【博多】で開催されました。夜間部の授業を終え、新大阪駅へダッシュ!! なんとか乗車予定の新幹線にまにあいました。本当は九州新幹線に乗っていきかけたのですが、大人気のためチケットは取れず、結局のぞみでいくことになりました。新幹線といえば白色が定番色ですが、白くない新幹線があるのをごぞんじだろうか? 目撃情報がほとんどなく、幻の新幹線といわれている。その名は「ドクターイエロー」。黄色い車体が特徴である。この「ドクターイエロー」はその名のとおり新幹線のお医者さんで、線路や信号機などの点検のために走行している。わたしは一度も見たことがありません。ちなみに「ドクターイエロー」を見ると幸せになれると噂されています。

話が横にそれてしまいましたが、学会ではさまざまな発表を聞くことができました。なかでも最終日の「打鍼術の変遷と現代版打鍼」はとても勉強になりました。打鍼術の歴史をわかりやすく教えていただくことができましたし、また実際に施術しているところをスクリーンでみることで、今後の授業の参考にさせていただこうと思いました。座長を務めたタフリーの松尾さんおつかれさまでした。



「おいそ～ あ～顔つきたい」の図

夏ばての根本は「疲れ」です。熱帯夜が続くとぐっすり眠れなかったり、暑さで食欲が減退したりでどうしても蓄積された疲れがとれにくくなります。

「疲労回復ビタミン」とも称されるビタミン B1 は、ブドウ糖を分解してエネルギーにかえる働きをします。B1 が不足すると疲労感やだるさ、むくみといった症状があらわれます。暑い日が続くとそうめんやざるそばといった炭水化物中心の一品物や、アイスクリームや清涼飲料水といった甘いものに手が伸びがちですが、炭水化物や砂糖などの糖質が多い食事は B1 をよけいに必要とします。さらに汗をたくさんかいたりストレスが多いとよけいに喪失します。夏場はとくに意識してビタミン B1 を積極的に摂りましょう。B1 は豚肉・ウナギ・ピーナツ・大豆・玄米などに多くふくまれています。

ビタミン B1 といっしょに摂りたいのがアリシンやアシル化合物とも呼ばれる硫化アリルです。この成分はニンニクやたまねぎにふくまれる独特の刺激臭や辛味成分で、ビタミン B1 の吸収を高め、その効果を長く持続させて糖質の代謝を促進します。にんにく・たまねぎ・長ネギ・にら・らっきょうなどに多くふくまれています。ただし胃粘膜への刺激が強いため、胃の弱い人は生食を避け控えめにしましょう。

クエン酸は体内のエネルギーを効率よく燃焼させ疲労回復を早めます。レモンやキウイといった酸っぱい果物・梅干・酢に多く含まれます。さらに酸味には食欲増進効果もあります。ワサビや唐辛子など食欲を刺激するスパイス類とともにとりいれるといいですね。

忘れてはいけないのが水分。暑さと発汗で脱水症状を起こしやすい季節には、とくに意識して水分を摂る必要がありますが、のどが渇いたなと感じた時には脱水がもうはじまっています。こまめに水分を補給しましょう。甘い飲み物は食欲不振を起こし、夏ばての原因となりやすいので、水やお茶・倍に薄めたスポーツドリンクなどがおすすめです。無糖の炭酸水にレモン汁をくわえたものもスッキリ爽やかでおいしいですよ。ただし冷たいものをいっきに飲むと、胃液が薄まって消化不良や食欲不振につながるので気をつけてください。



アメリカでも AMAZAKE 売ってます  
アーモンド味とチャイ味、けっこういけます  
ほかにもココナツ味・マンゴー味・チョコバナナ味など、全 15 種類の堂々たるラインナップです

夏ばて対策としておすすめしたい食品のひとつが甘酒。甘酒といえば冬にあたためて飲むイメージが強いのですが、じつは夏に飲まなきゃいつ飲むんだといいたくなるほど夏ばて防止にピッタリ! 米を麹菌で発酵させる過程で B 群を筆頭に各種ビタミンやアミノ酸が豊富に作られます。さらにはからだを動かすエネルギー源となるブドウ糖やオリゴ糖もたっぷり含まれていて、「飲む点滴」といわれるほどですから中途半端な栄養ドリンクやビタミン剤をのむよりもおすすめです。ちなみにアルコール分はゼロなので朝から飲んでもだいじょうぶ!

最後に食事以外にも適度な運動とじゅうぶんな睡眠・規則正しい生活が夏ばて予防および解消の鍵となります。猛暑と対等に闘うべく、体調を整えて元気に夏をのりきりしましょう。



# 卒業生

8期生 平成23年度卒業

## 佐古 佳奈美 さん



社会にでて約7年々ヶ月が経ちました。とても刺激のある毎日で、たいへん充実しています。今の職場では『健康』と『健美』を提供して患者さまからは私たちに元気と自信を提供していただける素晴らしい所で働かせていただいています。働いて感じる事、なにより治療する側が元気でなければ患者様を治療できないということ。だから、私は東京にでてから今まで以上に体調管理をしっかりとするようになりました。

働きはじめてから、治療・タイ古式マッサージ・フェイシャル・オイルマッサージ・ストレッチ・トレーニング指導・アロマについて勉強してきました。どれもとても奥深いです。結果をだせるようにと毎回汗と緊張感でいっぱいですが、患者様の要望を聞きながら一生懸命治療をしています。汗だくになりながら患者さまのことだけを考え治療していくと、それ以上の達成感を感じることができます。人と触れ合う仕事だから、私たちの気持ちはきっと患者様に伝わると私は信じています。私より年配の患者様でも、相談してくれたり心を開いてくれることがあります。はじめからそういった関係は難しいけれど、信頼がそこに生まれた時は、どんなに年が離れていようが関係なく、心を開いてくれるのだと感じました。身体と心はつながっていると思っていますので、将来は心のケアもできる治療者になりたいです。

働いていて、失敗もしてきました。落ちこむことも、悔しいこともいっぱいありますが、『失敗は成功のもと』本当にその意味がわかるほど、いままでは失敗がそこまで怖いものではなくなりました。失敗して覚えて成長していくのだと感じました。

世の中には社会に貢献し、疲労がたまり続けている人がたくさんいます。そんな人たちを回復させるのが私たちの仕事です。だから、しっかりと自分自身の疲労の解消の仕方をしっかりと考えなきゃなと思います。

将来は、一人でも多く笑顔にできる信頼ある先生になりたいです！ 本当の健康・美について日々勉強していき、いつかそれを提供できるようにしていきたいです。もちろん知恵も大切です。しかし、人間性もすごく大事だと思い、今は感性をみがいてしっかりいろんなことに興味をもつようにしています。そして、自分にたくさんの引き出しを作ることには心掛けています。

在校生の皆さん！ 覚えることが多くて挫折しかけている方もいるかもしれませんが、乗り越えるといろんな達成感を味わうことができます。学校に通っていたころは、みんなよりは家で勉強する時間は少なかったのですが、学校では自分なりに集中していたつもりです！ 治療者になれば、患者様はいろんな質問をしてくれます。信頼をもってもらうためには、しっかりその質問に返答できないといけません。学校でしっかりと先生の話をおきいて、勉強して治療者になったとき生かしてください！ 本当に、東洋医療専門学校でよかったと思えるときがきます！

『努力は裏切らない』松浦先生のこのことばは、今も私の心の中にあります。失敗を恐れず、前進していきましょう。

佐古 佳奈美





# 北海道の夏はとにかく短いので、道民は夏に飢えている

## 早めの半袖

半袖を着れる期間が短いのでフライングしてしまう若者がたくさんいる。小学生にいたっては、どれだけ早く半袖を着て学校に行くかが重要なポイントとなる。6月中旬、気温15度あたりがデビューのボーダーラインとなる。母親に怒られながら、実際は寒いけどそれでも半袖を着る。その日1日の学校での栄誉を勝ちとるために。

## 早めの海開き

どれだけ早く海にはいるか。小学生にとっては武勇伝をつくるために、非常に重要な儀式である。著者は6月上旬にはいった記憶がある。ともだち5人ほどで海に行き〔親にはないしょ〕入水1分ほどで命の危険を感じ引き上げた。家に帰るとしこたま怒られたが、次の日は学校で英雄になれるのである。

北海道民は夏が大すきです。短い夏をすこしでも長く感じるために。みずから夏を演出します。それが、早めの半袖・海になるんです。著者の地元の最高気温は24度前後。それでも暑く感じます。感じたいんです。暑い暑いいたくなるんです。夏大すきです。

北海道 平均温度											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
-3.6	-3.1	0.6	7.1	12.4	16.7	20.5	22.3	18.1	11.8	4.9	-0.9

大阪 平均温度											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
6.0	6.3	9.4	15.1	19.7	23.5	27.4	28.8	25.0	19.0	13.6	8.6

## 北海道おもしろ看板2



# 東洋ノスタルジア

# 1期生 昼間部





ヨガライフ楽しんでますか??

今までにいろいろなポーズを紹介してきましたが、まだまだできないポーズが山のようにあります。

パワー系のバランス系ポーズはしなやかな筋肉が必要となってきますので、筋肉のないわたしには苦手な部類です。もっともっというろんなポーズができるようになりたいなあと思い日々努力します。きちんと毎日続けないと難しいポーズは習得できないってことですね。

今回紹介するカラスのポーズはサンスクリット語ではバカ・アサナと呼ばれます〔すてきな名前でしょ!!!!〕。

このカラスのポーズもバランス系のポーズにふくまれます。本来のポーズは頭を床から離し、腕だけで体を支えるのが完成形となります。

男性は筋力があるのでできる場合が多いのですが、手首が弱い人や女性は無理せずに頭をつけるやり方でおこなってみてくださいね。わたしもできませーん (\*口\*)。なにせ体がもちあがらないので…。腕が信用できないので…。がんばります!!

みなさんも無理せずやってみてくださいね!!

1. 正座から両手を膝の横に置き、上体を倒して頭を床につけ呼吸を整える
2. 頭を床につけた状態で四つんばいになる
3. 息を吐きながら右腕に右膝を乗せる
4. バランスをとりながら、左腕に左膝を乗せる
5. 5呼吸ほど状態をキープし、もとにもどる

枝広

# カラスのポーズ変形 バカアサナ

腕の引き締めや肩周り

# ガラビ通信

サナダ

## 五劫思惟阿弥陀仏

寿限無 寿限無 **五劫の摺り切れ** 海砂利水魚の 水行末 雲来末 風来末  
 食う寝る所に住む所 藪柑子 ブラコウジ  
 バイボ バイボ バイボの シューリンガン シューリンガンのゲーリンダイ  
 ゲーリンダイのボンポコピーのボンポコナーの長久命の長助

落語の「寿限無」では、縁起のいいことばが次々とでてくるが、その1つに「五劫の摺り切れ」がある。この「五劫」をひとことでいうと「はてしなく長い時間」をあらわすことばで、「劫」は時間の単位である。長生きにつながる縁起のいいことばだ。

この「劫」の長さをイメージしやすくした例えばなしがある。

「40里【約160Km】立方の大岩に、天女が100年に一度舞い降りて、羽衣でチヨイチヨイと撫でて、なんどもくりかえすとこの大岩が磨り減ってなくなる。この時間が1劫」つまりこれを5回繰り返す時間が「五劫」ということになる。

この「劫」はもともとインド哲学のなかで生まれた用語で、「カルパ」の音写文字を省略したものである。仏典にもしばしば登場する用語だ。インド人の好きそうな宇宙論的時間の長さであるが、この時間を具体的に示すと以下ようになる。

1クシャナ=0.013秒 1ニメーシャ=0.18秒 18ニメーシャ=1カーシュター  
 30カーシュター=1カラー 30カラー=1ムフルタ 30ムフルタ=1日 30日=1箇月  
 2箇月=1季節 6季節=1年=360日

人間の1年=神々の1日 人間の43万2000年=神々の1200年=1カリ・ユガ  
 人間の86万4000年=神々の2400年=1ドゥヴァーパラ・ユガ  
 人間の129万6000年=神々の3600年=1トレーター・ユガ  
 人間の172万8000年=神々の4800年=1クリタ・ユガ 人間の432万年=1大ユガ  
 ブラフマー神の1年=人間の311兆400億年 ブラフマー神の1日=人間の86億4000万年  
 ブラフマー神の昼【半日】=人間の43億2000万年=1000大ユガ【ブラフマーはいわゆる最高神】

諸説あるが、このブラフマーの半日【人間の43億2000万年】が「1カルパ=1劫」である。つまりその5倍が「五劫」である。43億2000万年の5倍ということは、216億年となる。「摺り切れ」はさきほどの大岩の摺り切れのことだろう。

さて本題に入ろう。インド哲学のなかで生まれた仏教にもこの「五劫」という時間の単位が登場する。例えば「無量寿経」というお経には「阿弥陀仏が法蔵菩薩という名で修行中、諸々の衆生を救わんと四十八の願を立て、五劫のあいだただひたすらに思惟をこらし、修行をされた」とある。仏像にもこの時の様子をあらわしたのがあり、名を「五劫思惟阿弥陀仏」という。「五劫」という気が遠くなるほど時間をどう表現しているのかというと、なんと髪の毛で表現しているのである。そのため螺髪がうず高くつみあげられ、やたら頭のでかい像として作られている。思惟の深さをあらわすありがたい像なのだが、その愛嬌たっぷりのお姿はしばしば「アフロ仏」と揶揄される。その筋のひとたちにはとても人気のある仏像だ。

この五劫思惟阿弥陀仏、残念ながら日本国内で見られるところはわずかである。有名なところでは、かの東大寺。ほか、奈良では五劫院や十輪院。和歌山では道成寺。東京には1体しかないらしい。ところがその多くは秘仏だったり重文だったり、期間限定公開だったり事前申し込みが必要だったり、かんたんにみることはできない。また比較のみやすくても、いまいちアフロにボリュームがなかったり、像そのものが小さかったり。

そんななかおすすめなのが、京都市内にある金戒光明寺の像である。墓地に野ざらしでたっており、拝観は自由。おそらくそれほど歴史的や美術的に価値のあるものではないように思うが、螺髪の迫力は随一。はじめてみかけたときには、そりゃもう感動のあまり、おもわず手を合わすのも忘れてしまうほどである。



### 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！



EMC  
適合

HM-2SC-A

医療機器承認番号  
159008ZZ01118000

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



林 眞早

なにをしても汗が流れる季節がやってきました。みなさんお元気ですか？ あいかわらず吟道を突っ走っている樋川です。

前号にお話していた大会予選を1次・2次・3次と合格し、6/23に高槻現代劇場の市民会館大ホールでおこなわれた吟士権者決定詩吟大会に参加してきました。第1会場【205人】と第2会場【204人】のなかから上位16人が選ばれ、吟題をかえて決勝戦がおこなわれました。朝9時30分にはじまり、51番の出番のわたしは大体12時前決勝戦が終了し、結果が出たのは20時と、椅子とお尻がひっついてしまいそうぐらいの長期戦でした。さて、わたしの結果は3年前と同じ入賞でしたが、周りの人がいうにはひさしぶりの大きな会場の雰囲気にもごとくにのまれていて、マイクの調節がうまくできていなかったようです。大会ではマイクの頭の角度を調節することができますが、手前に引いたりはできません。わたしの場合、マイクから20cmほど離れてし

まっていたので会場にうまく声が届きませんでした。近すぎると音が割れキンキンしますし、遠すぎると肝腎なところで声の張り上げが届きません。そして、広い会場であれば吟じている自分の声が耳にはいつてくるので、伴奏曲が聞きづらくなります。練習と経験はだいじだなあと、反省と次への意欲が湧いた1日でした。

しかし、余韻に浸っているまもなく次のステージが7/28に迫ってきています。そうですね、この日を待っていました。「師範代」の資格をとれる日が!! といっても、試験に合格しなければいけません。この資格をとることで教えることができるようになります。教えたからとるのではなく、教えられようになるまで詩吟を続けることが最初の目標だったので、これで7年続けたこととなります。試験は10の吟題の1つを先生方の前で発表し、その後は個別でそれ以外のなかから1つをさらに細かく作者や詩の構造・意解などが問われ合否が決まります。ただ教本をもちこめるので、あとは発表で節をまちがえたり、音はずさないことに注意してがんばってクリアしてきます!

今回はその試験の吟題のなかの1つ「古稀偶感」を紹介します。わたしの理想が詠まれています。あと何十年後、すこしでもこの内容に近づけることが次の目標です。

古稀偶感其の一 宮崎東明

年年増善友  
日日樂清吟  
有始有終美  
無塵無俗心

おんねん 年年善友を増し  
にちにち 日日清吟を楽しむ  
ゆうしゆうしゆう 有始有終の美  
むじんむそく 無塵無俗の心

【意解】 毎年、善い友人を知り増やし、毎日、清らかに静かに吟じ続ける。また、常に美しい心を持ちつづけ、よごれもせず世間に染められもせず、清らかな心を持ち続けたい。



## マヤラタギ

### マヤラタギ

分類: 奇妙生物 あやかし界 妖怪門 マヤ綱  
マヤ目 マヤ科 マヤラ属 マヤラタギ  
生息地: 不明  
形態: 不明  
生態: 不明な点が多いが性格は温厚だといわれている。特徴としてその姿を見たものは必ず不幸に見舞われる。しかし好きなものをあげると必ず幸福が訪れる。



株式会社 **カナケン**

Online Shop — <http://e-kenkou.jp>



平成 25 年 6 月 11 日(火) 満点青空 & 星空のなか、鍼灸師学科恒例の球技大会が開催されました。昼間部は実行委員の清家さんを中心に午前はクラス対抗ドッジボール、昼食を挟んでバレーボールというハードスケジュール。でもナイスアイデアです。しっかり進行も考えてくれて頼りになります(^\_^) 昼間部のクラス対抗ドッジボールでは、担任もチームに入り学生といっしょに汗を流しました。そのなかで一番の盛りあがりを見せたのは…。2年担任【後藤】VS 3年担任【松浦】対決です(笑)。両先生の自熱した攻守攻防戦に。まわりのギャラリイも総立ちになり、応援していました。動きの年齢を感じさせない機敏さとフットワーク、すばらしいです。感動しました☆)

夜間部のバレーボールは、3年生の松田さんの徹底した時間管理のもとおこなわれました(教員も怒られるほど(笑))。めっちゃ怖かったです(笑)。決勝戦に進んだのは1年チームと3年チームへ。トーナメント戦を勝ちあがってきただけに、チームワークも抜群。まわりを魅了するプレーの連続に拍手喝采でした。格闘に格闘を制した1年チームがみごと優勝～。ということで1年担任の枝広先生が宙に舞いました～。というより、普通に真上に投げられていましたね(^\_^)人生初の胸上げ、いかがでしたか?(笑)

昼間部、夜間部の積極的にイベントにとり組み姿勢にいつも感心します。進行からほとんどやってくれるおかげで、教員も楽しめます(笑)。というより学生より楽しんでます。みなさんの見せるすてきな笑顔が大好きです。これからたくさん笑顔を見せてくださいね。



## 第1回 ラグビーガール選手権



夜間部 2年 鎌田さん ♥      夜間部 2年 岡元さん ♥      夜間部 3年 宮原さん ♥      夜間部 2年 芝崎さん ♥      教員 枝広さん ♥      教員 孫さん ♥



**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>

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 ◆ 治療院どっどこむメディカルステーション <http://ms-tiryoin.com>



# 学外オリエンテーション

4月23日学校到着。きょうはまちにまった学外オリエンテーション!! わたしは今回の学外オリで新1年生との交流・クラスメイトたちとのチームワークの向上・研修でなにか自分に必要なことを学ぶことを決意した。

8時40分【集合時間】点呼をとりはじめたがまだ茨木翔がきていない。わたしは翔に電話をすると「今起きたわ」とあせった声で話す。「すぐ行く!!」といったあと「ブーブー…」と電話は切れ、10分くらいしてやっと到着。ひたすらみんなに謝っていた。

まもなくバスは出発。目的地は琵琶湖周辺らしい。近くにすわっていた綜佑さんと「2時間はかかるね」といいながら、知らないうちに2人は深い眠りにつき、気がついたら目的地の研修施設に到着していた。到着後、1階の食堂で入所式がおこなわれた。代表で歯科技工士学科の学生がすばらしいあいさつをしてくれた。そのあとの昼食はお弁当で、夜間部の人たちとみんなでおしゃべりしながらいただいた。いつも話したことないメンバーとも話すことができ、交流を深めた。

13時から松浦先生の『夢を実現する4つの基本と良い自分ルールを身につける』というありがたい研修があった。そのなかで一番心に響いたのは「若いときに流さなかった汗は、年をとった時に涙となる」だった。松浦先生のいうとおり、今学生のうちに勉強を一生懸命しないと国家試験にも合格できないし、自分があとで後悔してしまう。学生のときだけでなく、就職してからもし始めはなににもできないだろう。治療も教科書どおりにはできなくて、院長など経験者からいろんな知識・技術をたくさん教えてもらい、自分で経験を重ねないとりっぱな鍼灸師になれない。なので、このことは一生忘れないと思う。

最初の研修も終わり休憩をとった。まもなく2つ目の研修に入り、各班にわかれ『夢をかたちに』というテーマで模造紙に作品を作った。当日までに班のみんなでどのような作品にするかを話し合い、協力しあって作品作りにとりかかった。わたしたちの班はチーム「KATATESOUKAN」という名で「KIZUNA」をテーマに、画用紙にこども・スポーツ・美容・動物・コミュニティーとそれぞれがKIZUNAという形でつながっていることをみんなに伝えられるように、最後の1分までバタバタしながらも完成することができた。まもなくはじまった発表では、各班すばらしい発表をしていた。このときはみんな一丸となり自分にとってもいい経験となった。今後この経験はなにかに生かされると思う。





1日の研修を終え、みんな楽しみにしていたBBQの時間がきた。研修施設の方がたくさんおいしい料理を作ってくれた。みんなワイワイおしゃべりしながら楽しんでいた。BBQの間に研修で作成した『夢をかたちに』の表彰式がおこなわれた。わたしたちの班「KATATESOUKAN」は運よく!?優勝することができた。みんなで協力した成果がでた気がした。図書カード2000円分はうれしかったなあ〜♪

BBQの後は各班で自由時間があり、班の人とみんなでお風呂に入って部屋でトランプをしたりと、部屋をいったりきたりして遊んでいた。知らないうちに朝となり6時30分に起床↓↓ さすがにみんな眠そうだった。朝一番のラジオ体操〔なぜ第2??〕と朝食を終え、宮武先生による『日本の伝統文化』の話があり、そして1日お世話になった施設をみんなで清掃した。

その後、自由時間では施設のなかで遊ぶ人・体育館にいて遊ぶ人にわかれた。わたしは体育館にいき、綜佑さんと伸二さんと翔さんとバトミントンやドッジボール・バレーボール・綱引きなどたくさんの競技をして楽しんだ。まだ交流のあまりなかった昼間部の人や歯科技工士学科の人たちともスポーツを通して交流した。交流することで信頼関係が深まるんだなと思った。自由時間もあっというまに終わり、施設にもどって昼食をとった。

最後の退所式では、夜間部代表として黒川くんが完璧なあいさつをして、この研修を締めくくってくれた。その後バスへ乗りこみ知らないあいだに学校へ到着していた。

長かった2日間をふりかえると、すべてが自分にとってもみんなにとってもすごくたいせつなことばかりを学べたと思った。

これをきっかけに1年生が一皮も二皮も成長できたらいいなと思った。

みんなで国家試験合格しようぜ!!

12期生 夜間部 中山裕俊



あなたの知らない治療院



facebook ニットク



# 歴史ツーリング

内山 史郎

会津若松 鶴ヶ城・白虎隊の巻

東北の地は好きだ。流れゆく風の香りなのか、どこか自然も人もなつかしい。青々とした山河の眺めなのか、あいさつすれば人のよさそうなくしゃくしゃの笑顔なのか、わからない。な、なんだろう…。ひろく有名になった宮城県松島を江戸末期に「松島やあ松島や 松島や」という狂歌師が詠んだ当時の広告キャッチコピーが東北地方を人情まで形容する気がする。

日本は幕末、とてつもない東北人の無念と悲慘さを踏み台に、東洋の小国を明治という名の近代化国家をつくらうとする。ようするに今後、民衆が多大な犠牲をとめないながら封建制から近代国家をめざし、大国の列に並ぼうとすることになる。とりわけ会津藩【福島県会津若松市付近】23万石の悲劇は、いまでも語りつがれている。前回もお話した2013年NHK大河ドラマ「八重の桜」は、まさに悲劇のなかでたくましく立ち上がる女性【山本八重】のドラマだ。やや細かい歴史描写が多いが、ぜひ若い人にみてほしい歴史ドラマだ。

わたしが会津若松に立ちよった時期は、震災の年の秋10月だった。郡山から車窓で猪苗代湖、磐梯山を堪能して、列車が会津若松駅に着いたのは、「誰そ彼」（そこゆく彼は誰ですか）という意味が語源の黄昏だった。すぐに駆けこむように、戊辰戦争の舞台である会津若松城【鶴ヶ城】へむかった。昭和40年ごろのコンクリート城なれど、今となっては再建された材質はどうでもよく、山からみえる位置、街から拝める高さ、河に映る情景がだいじであると思っている。わたしが古戦場でも古城をいくのは、当時の人たちがどのようなきもちで、その瞬間その歴史の場にいたか、できうる限り共感したいと思っているからだ。したがって、写真で見ても、歴史は伝わらないとわたしは思っている。身体が動く限り、歴史の現場にでむきたい。



ライトアップされた会津若松城(鶴ヶ城)と筆者

さて、幕末の悲劇として高名な燃え上がる城【城下街の燃えるのを勘違いしたともいわれる】をみて、もはやこれまでと自刃【切腹などの自殺】した白虎隊は、会津藩諸隊のなかで16~17歳で構成された藩の上級武士子弟部隊である。白虎隊士中二番隊42名のうちの20名である【数も不明との説もある】。

ここで白虎隊構成員年齢16~17歳とは子供だと思ってしまうかもしれないが、資料館・鶴ヶ城資料館・遺影をみる限りにおいて、高い教養を身につけ、鍛錬されたかれらは、大人といってよく、現在の16、17歳とはまったくの別人だと思う。かれらは現在では教養に優れた20歳代アスリートと想像したほうがいい。おなじ会津戦争の少年兵の悲劇といえば、近くの二本松藩の「二本松少年隊」の悲劇だろう。おもな隊員は、志願とはいえ14、15歳だ。12歳も偽って



JR 会津若松駅前  
初代藩主: 保科正之展ののほりと白虎隊碑



「おいみんな! お城が燃えてるぞ!」って  
いったかどう介像?

参戦したらしい。今なら小学生だ。この12歳の久保豊三郎は現在では「戦争ごっこ」している歳に実戦で戦死している。白虎隊の自決の潔さは、薩長の流れをくむ昭和軍部の軍人理想として利用された気もしないではない。のちの昭和軍部が庶民のことは一切考えず、天皇を担ぎあげての暴走・暴挙は、そのまま遺伝子のように太平洋戦争終戦まで続くことになる。

毎回登場するいわゆる英雄は、今回は特にない。戊辰戦争のような戦争悲劇を紹介すると、英雄は將軍でもなく、参謀などの個人でもない。戦争に巻き込まれても、這いずりまわって懸命に生きる庶民一人一人が英雄ではないかと改めて思う。薩長新政府軍も会津藩士も、さらには領内土民もそれぞれに戦い、不幸に落命した人も、またその後、下北半島に国替えになり【斗南藩3万石】、不毛の地で生き残って地獄のような環境を強いられた人も、それぞれの人生ドラマは英雄といえるような気がする。授かった命を懸命に努力して生きていくことが、すなわち英雄だろう。



市内飯盛山にある「白虎隊十九士の墓」と筆者



飯盛山ロープウェイ横にある  
「白虎隊記念館」入り口で筆者



白虎隊の自刃するもただ一人の生き残った「飯沼貞雄」の記念築碑  
享年78歳昭和6年没 <飯盛山に自分の墓もという遺言による>

さて、今回のクイズ

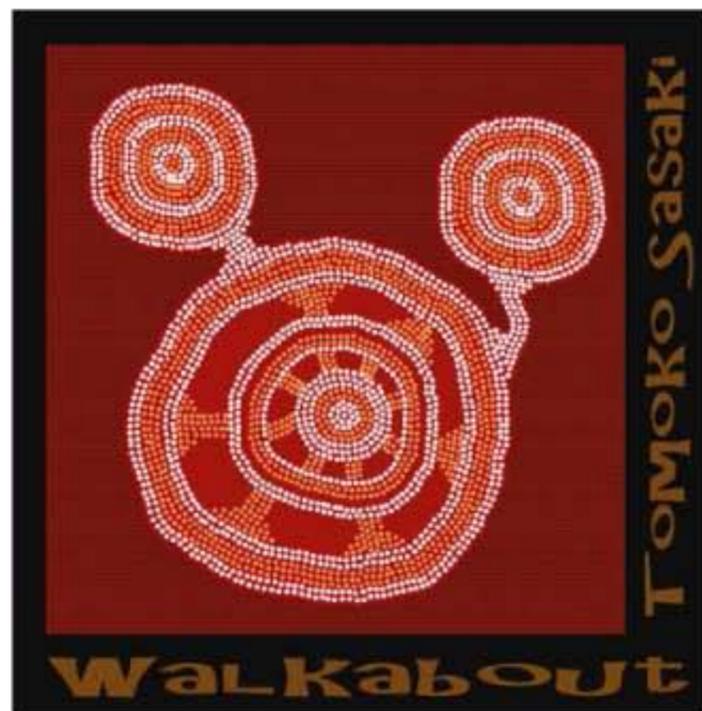
福島県生まれで、1歳の時左手を火傷し医学の道をあゆんだ、おもに細菌学の研究に従事し、黄熱病や梅毒等の研究で知られる人物は誰か。

会津若松市に立像があった。① 北里柴三郎 ② 野口英世 ③ 福沢諭吉

前回クイズの答えは ③番 看護師 でした

# Walkabout 鹿児島 5/31~6/2

鹿児島市の城山観光ホテルで開催された日本東洋医学会に参加。前の週にすでに梅雨入りしており、鹿児島は3日間あいにくの雨。開催場所の城山観光ホテルは山の上であり、目の前に桜島が見える最高のロケーション。のはずが、残念なことに3日間とも桜島は見れずじまい。

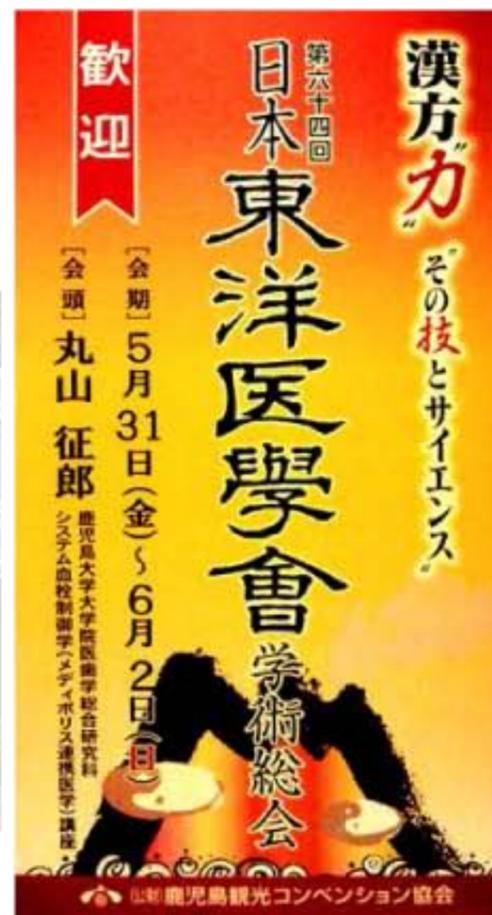


日本東洋医学会は鍼灸よりも漢方関係の内容が多いのですが、今回鍼灸関係の発表や臨床セミナーを担当していた鹿児島鍼灸専門学校は日本最古の鍼灸専門学校で、なんとすでに100年以上の歴史が！そこならではの話があって…。大正天皇が皇太子時代に鹿児島を訪問。調子が悪くなり初代校長が治療をすることになったのだけれど、当時一般人が皇太子の肌に直接接触することは許されず、浴衣の上から治療をしたそう。その浴衣が鹿児島鍼灸専門学校では大切保管されているとのことでした。



薩摩藩の有名人の像  
西郷隆盛・島津斉彬公・篤姫

天文館アーケード：九州一の繁華街  
江戸時代に薩摩藩の天文観測所「明時館」があったことが名の由来。



黒豚の豚トロラーメン  
超濃厚スープを口の中に入れてとける豚トロ。わたしは小盛で満足。



白熊アイス  
鹿児島といえばやはり白熊アイス。トッピングがカラフルで可愛かったし美味。



終日学会に参加していたので、ゆっくり観光とはいかなかったけれど、最終日に鹿児島らしい名所などを駆け足で回ったり味わったりしてみました。次回はゆっくり観光し、しっかり桜島も見よう！と思いました。



『オンライン宿泊予約サイト』

<http://www.myado.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



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か？  
今月号は『夏』。水着を着る季節だ。そこで、おなかに効く  
体幹トレーニングを紹介するぞ。しっかりたるんだお腹を引き締めてよう



## TRAINING

さあ～今回はニュージーランドより  
一時帰国した義理の妹 K【ケイ】の登場だ!!



# 体幹トレーニング⑦ サイドレイズ

さて、今月の体幹トレーニングは『サイドレイズ』だ。  
主に脊柱起立筋【最長筋・腸肋筋・棘筋】&外・内腹斜筋を  
同時に鍛えるトレーニング内容だ。

増田氏、必ず脊柱起立筋を覚えておくように！  
次まちがえたらスタージャンプ☆だぞ。



ポイントは4つ

- ① スタート姿勢は横向きに寝た状態で、下の腕を伸ばし、下の膝を90°に曲げる
- ② 伸ばした腕の手のひらは上にむけた状態
- ③ 上側の手を、上側の膝を触るイメージで伸ばしつつ、頭と上半身を上にあげる
- ④ 脇腹をぎゅっとしめる感覚でおこなう

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。強くて美しいボディーを手に入れろ！



# 臨床家の 声を訊け

## 講師リレー連載 第17回 トリガーポイント鍼療セミナー 担当 細田真一先生

私が学生だった1987年ごろは随分おらかな時代で、先生が見守り学生が治療する学生診療がありました。鍼灸師を目指す学生を育ててやろうという気概のある患者様も多くおられ、うまく治療ができたときは「ええ鍼やったあ、気持ちよかった」と誉めてくれ、ダメなときは担当の先生以上に「そこはこうしてくれた方が治る所にあたるよ!」と、患者側からのアドバイスを受け、それに応えようと一段と臨床に励んでいたとことを懐かしく思い出します。

学生時代は運動療法研究会というクラブに所属し「自分たちで考え行動する」を中心として座学と実技の両輪で、どうすればもっと効果をあげられる手技ができるか? さまざまな筋を正確に触りわけするにはどうしたらいいか? 筋を効果的にストレッチするにはどうすればいいか? 術者自身の体を守りながら施術を続けるにはどうしたらいいか? 鍼を思った所に安全に正確に打つにはどうしたらいいか? 興味深い論文見つけた! など、日々先生や仲間とともに試行錯誤の毎日で、とても楽しく充実した日々を過ごしていました。そんなある日、顧問で師匠の黒岩共一先生から「トリガーポイント・マニュアルという画期的な本が手に入ったよ!」と紹介があったことがトリガーポイントとの出会いです。翻訳版はまだなかったもので、部員にとっては訳すのがたいへんでしたが非常に興味を惹かれる本で、「米国のDr.も筋が病変部と考えアプローチするんだなあ、そういう理論で痛みが取れるなら、われわれ鍼灸師の方がもっとうまくできるはず!」と目から鱗が落ちる思いでした。

トリガーポイント【TP】鍼療法とは一言でいうと、患者自身が気づいていない病変部を探し当て、そこに鍼をする治療法なのですが、当時TP鍼療法はまだ知られていませんでしたので、「ツボ」を使わないばかりか、多数鍼で過剰に刺激したり、深く刺すリスクの高い鍼療法というイメージばかりが先行していて、異端とされていました。しかし、さらに黒岩により臨床現場でよく効く鍼が打てた時の生体反応を子細に観察し、論理的に選別して再解釈し、より正しい理論の探求の結果、今では多くの鍼灸師や医師の賛同を得て、その効果を認められるにいたっています。

### 師から云われた一言

師が全身全霊で弟子に教えたと思っても、知識・体格・運動能力などが違うからそのまま伝えられるものではない。弟子が必死に教わったと思っても、師の4分の1しか習得できないから、残りの4分の3以上はきみ自身で師を超えるために、多くを学び構築していかないといけない、ということでした。今もそのことばを肝に銘じTP鍼療法をおこなっています。

この学校ではさまざまなすばらしい治療技術が学べます。頼りになる先生方から多くを吸収し、自分のなかに引き出しをたくさん作って巣立ってください。その1つに「TP鍼療法」もあれば幸いです。



## 海南チキンライス

チキンライスといえば、みなさんはケチャップ味の赤いチャーハンをイメージすると思う。ここで紹介する「海南チキンライス」は海南鶏飯【ハイナン・チーフアン】といって、もともとは中国南方の海南州からの移民によって伝えられた料理である。わたしは香港でよくこのチキンライスを食べていた記憶がある。フードコートからホテルのレストランまでいたるところでメニューに載っている。シンプルな料理ではあるが、ソースなど自分でアレンジして食べられるのがまたいい。

海南島発祥の、茹で鶏とその茹で汁で炊いたジャスミンライスと鶏スープがセットになった、シンガポールの国民食「海南チキンライス」は絶品である。シンガポールでなくても香港や中国本土でも食べることができる。先日会った友人は南米のポリビアでこのチキンライスがあったので、期待しないで注文したらかなりおいしかったらしい。この海南チキンライスはどこで食べてもハズレた記憶がないくらいおいしい。わたしの好物の1つでもある。

東京には海南チキンライス専門店があり、新橋や水道橋・西荻窪などに店舗がある。近くにいったときは寄ってみてはどうでしょう。大阪の難波にもシンガポール料理「宏亜楼」というお店のチキンライスもいけますよ。試したい人はまずはランチなどでどうぞ。



JackieのB級グルメ



# 海外での鍼灸事情【米国編】前編

## ■ アメリカで鍼灸資格を取得するには？ 取得までの年月・授業内容など

世界の国々では、ほとんどがその国の免許をとってはじめて機能することができます。いいかえれば、日本の医師免許で米国では医師として活動デキナイということです。同じことをしたいのならば、その国でとりなおさなければなりません。もちろん免除される科目も多くあります。このことに関して聞かれると、いつも米国で鍼灸学校にはいるのが一番いいと答えます。もちろん一からはじめるのではなく、日本の免許をもっていくと、日本で卒業した学校の履修科目を認めてもらえます。まず日本での学校のトランスクリプト【成績表等】を専門の会社で英訳してもらうのが良策です。たとえば全米にはこのような会社が数社あります。

World Education Services, Inc. <http://www.wes.org>  
P. O. Box 5087 Bowling Green Station New York, NY 10274-5087 (212) 739-6100

これら英訳したものを各学校が判断して、足りない科目をとります。特に漢方薬のクラスは日本にはないので、最低 300 時間の授業を必修しなければなりません。そのほか、医学用語【もちろん英語】・西洋薬学・栄養学などと自分の弱いところをとりのおすをおすすめします。日本では興味深かったただの中医学は受講したほうがいいのかと思います。なぜならばすべての問題で診断・治療・取穴等で中医学の基礎ができていないと証がたてられません。試験の際は日本で覚えたことは頭の隅に置いておいて、すべてを中医学で考えなくてはなりません。いままでに中医学を学んだことのない人は徹底的にその原則を頭に叩き込む必要があります。そうしないと応用問題に解答できません。学科以外ではインターンの時間数【実習時間】が必要です。実習時間は日本での経験年数によっても変わってきます。日本の免許を持っている人・経験年数がある人は、おそらく実習が免除されると思います。そのほか消毒法としてクリーンニードルテクニックという試験と、CPR【心肺蘇生法】を本試験の前に受けます。これらが受かっていないと本試験が受けられません。そして願書に申請料 \$75 を上記の免許・履修証明書とともに州の受験本部に送ります。



Acupuncture Board <http://www.acupuncture.ca.gov> 444 North 3rd Street, Suite 260 Sacramento, CA 95811 (916) 445-3201



一般の人がふつうに大学院に入学すると 3~4 年で卒業し試験を受ける資格が得られます。一般の鍼灸学生【学校に在籍していなくても】が受けられる【学校ごとにもあるが】模擬試験や試験準備対策授業等があります。試験の傾向と対策を学ぶわけです。知人の場合はチャレンジといって学校に入学せずに漢方薬の授業のみ【300 時間】を受講して、学校ごとにおこなわれる予備試験や卒業試験、また卒業するために必要な正規の授業をすべてスルーして本試験を受けることもできます。いうなれば自動車教習所に行かずに自分で練習して一発で運転免許を取ったようなものです。この場合、難度は日本の試験とは比べものにはなりません。漢方薬の授業 300 時間さえ受ければほかの授業は受ける必要がないわけです。独学での挑戦も可能なわけです。かれはその後博士号へと進んだわけですが、かれの場合は米国の大学でスポーツ医学を専攻し、英語力もあったからだだと思います。もちろん試験は英語です。例外としては韓国語と中国語の試験だけあります。それらの言語での受験者が多いのがその理由です。日本人受験者数が全体の何%かになれば日本語で受けることができますが、英語力も必要ということですね。

鍼灸試験は年に 2 回あり、2 月と 8 月に実施されます。試験の半年前にすべての書類をそろえて、\$75 の申請料といっしょに送ります。審査をパスした受験生は一ヶ月後に \$550 の受験料を送り、試験一ヶ月前に本部より受験の詳細が送られてきます。試験は National 【\$2,000 かかり全州で適応】と California 【\$700 かかりカリフォルニア州で活動する人は必須】と 2 つあります。例えばハワイ州など他州で開業する人は National のみでいいのですがニューヨーク州・ニューメキシコ州・カリフォルニア州等で活動する人はその州独自の免許が必要になってきます。だから National のみではカリフォルニア州では鍼灸活動ができません。逆にカリフォルニア州のみでの活動ならば National は必要ありませんし、もってなくてもかまいません。試験時間は 4 時間。日本人で英語の試験でハンデがあり時間延長を望む人は、本部にその旨を申請できます。内容は次のようになっています。



1. 患者の評価【25%】 施術者は問診で患者の既往症や症状、症候を把握し、検査法で主訴を判断し、相互関係を認識する。施術者は西洋医学【薬学】の観点からの診断も必要とする。
  - ・ 患者の病歴/既往症/主訴の情報を得る【12%】
  - ・ 検査法の実施【9%】
  - ・ 西洋薬学の評価【2%】
  - ・ 診断法【2%】
2. 症状からの診断【20%】
 

施術者は症候から病の特徴や進行を見極め、最終的な診断の為に中医学に基づき、不調和のパターンをみつけて診断する。施術者は西洋医学の病理とどのような結びつきがあるか把握する。

  - ・ 症状の印象を形づける【8%】
  - ・ 症状の相違【5%】
  - ・ 生物医学病【4%】
  - ・ 中医学的治療計画作成【3%】
3. 鍼灸治療の供給【29%】
 

施術者は効果的な治療穴（痛みの軽減、機能回復、不調和改善）の選択をする。施術者は解剖学見地から取穴をして、臨床に於いて適応症との関連を把握する。

  - ・ 取穴の原則【6%】
  - ・ 鍼灸治療における経穴【7%】
  - ・ 取穴と刺鍼【4%】
  - ・ 補足治療【4%】
  - ・ 治療におけるマイクロ治療【1%】
  - ・ 治療の修正【2%】
  - ・ 鍼灸治療の非適応症【5%】
4. 漢方薬処方【17%】
 

施術者は診断に基づいて漢方薬を処方する。施術者は患者の状態に応じて漢方薬の調合や量を加減する。施術者は漢方薬の作用を把握し、状況に併せて処方する。

  - ・ 漢方薬の識別【6%】
  - ・ 漢方薬の処方【11%】
5. 安全一般と法規について【9%】
 

施術者は法律と規制に基づき、衛生と感染について理解する。施術者は治療院経営と患者の記録を法規のガイドラインに則って適応する一方、それらを必要に応じて報告する事を理解する。

  - ・ 経営必要事項【2%】
  - ・ 患者の保護【7%】



以上が試験の委員会が定めている試験内容です。4~5 年ごとに変化はあるようですが大体こんな感じです。要するに患者の情報をもとに中医学的診断をくだし、治療穴を選択し、漢方薬を処方できることが最低限必要です。日本のそれとは異なるので頭をクリアにして中医学を取り込まなければ混乱してしまいます。

内容が多いので前編、後編に分けます。今回は免許取得後の事や、日本との技術の違いなどをお話します。

## JAPANESE ACUPUNCTURE IS VERY GOOD!

英語講座担当 南 雅子 先生

先日京都へむかう電車で、たまたま隣に座っていたアメリカ人のご夫人と話がはずみ、楽しい時間をもつことができました。今回彼女はお友だちと日本に2週間の観光旅行に来ているとのことでしたが、彼女が熱心に話していたのが、ご主人のリタイヤー記念に2年前にでかけたカリブ海を巡る客船旅行の話で、そのクルージングで鍼灸の治療を受けたとっていました。

船内の最上階〔14階ときいてびっくりしましたが〕にあるスパにはジムやサウナなどの施設が整っていて、ヨガ・デットクス・マッサージ・アロマセラピー・漢方治療などいろいろ受けることができ、そのなかでも鍼灸は人気でいつも予約が入っていたそうです。

彼女もご主人もその時はじめて鍼灸治療を経験したそうですが、とても気に入って何回も診察室に行ったそうです。鍼灸の先生はすごく英語が上手というわけではなかったけれど、いつも一生懸命に会話をしようとして心がけてくれ、ていねいに治療をしてくれたそうで“Japanese Acupuncture is very good!”と絶賛していました。世界に鍼灸治療が浸透していくのを感じるひと時でした。

Have a nice summer vacation!



## 皇帝シリーズ

かつて中国は封建王朝であった。紀元前221年最初の皇帝・秦の始皇帝の誕生から、1912年最後の皇帝・溥儀までの2132年間で494人の皇帝が執政した。歴代の皇帝でもっとも長寿だったのが88歳、もっとも短命だったものはわずか2歳であった。今回からその波乱万丈の人生をもつ中国統治者たちの物語をのぞいてみる。

### 第壹話 中国史上はじめての皇帝 秦の始皇帝と兵馬俑

中国  
見聞

孫 杰

秦の始皇帝、名は嬴政【紀元前259-紀元前210年】。生まれた時期は韓・魏・趙・燕・齊・楚・秦といった「戦国の七雄」が広い中国を割拠していた年代だった。秦の王である父親の突然の死で嬴政は13歳で王位を継承したが、みずから政治をおこなうようになったのは22歳の時だそうだ。そこからかれの鉄腕を発揮し、わずか10年間で6つの国を平定し、戦乱の中国を統一した。古代の8人の優れた帝王を称した「皇」「帝」という尊称をひとつにして、「始」めての皇帝という意味で始皇帝を名乗った。その後始皇帝は巨大な改革プロジェクトをおこない、文字・貨幣・度量衡および車軸の長さを全国で統一した。さらに全国を36郡にわけ、その下に県を置き中央集権体制を確立した。郡県制の設立によって、いままでの血縁関係で築いた貴族世襲制を破って、官僚制の封建社会に生まれ変わったのだった。始皇帝は政権をかためるため、中央集権体制の反対勢力を弱め、《秦記》以外の諸国の史書を燃やし、違反する460人の儒生を殺害するといった有名な「焚書坑儒」事件を起こし、政治的弾圧を見せた。一方軍事的には北部騎馬民族の侵入を防ぐため、莫大な資源や人力を投入し巨大な工事、万里の長城も完成させた。



しかし始皇帝には不安があった。それは自身の健康状態だった。長生きするためたくさんの使者を派遣し、不老不死の仙薬をさがし続けた。結局みつからず、東北を巡視する途中で亡くなった。49歳のときだった。

始皇帝が亡くなって20世紀以上たった1974年、井戸を掘る農民が陶器のかけらを掘りあてたため、壮大な始皇帝の兵馬俑、すなわち始皇帝陵が発見された。西安北東30kmの驪山北側にあり、その規模は2万㎡余におよぶ。きわめて大きなもので、3つの俑坑には戦車が100余台・陶馬が600体・武士俑は成人男性の等身大で8000体前後もあり、みな東を向いている。そのうえ歩兵・騎兵・車兵・弓兵・剣兵・指揮官までを揃っており、3号俑坑は指揮部とみられている。これは古代の布陣のようすを再現したもので、その壮麗さはまさに人類の至宝にふさわしい風格がある。1987年に世界遺産と認定された。



始皇帝の死が天下騒乱の引き金になることを恐れ、秘したまま一行は都へむかい、遺体の死臭をごまかすため大量の魚を積んだ車を伴走させ、始皇帝が生きているようなふるまいを続けた。2ヶ月後ついに都に戻り、遺言によって次男が即位し、長男には死を賜われた。それに関しては次男が重体の父親を殺し、遺言を改ざんした、などさまざまな説がある。

