

公開講座記録

開講期間 第1・2回 2006年7月 8日(土)
第3・4回 〃 7月15日(土)

テーマ 「豊かな老いを考えるⅡ」～たおやかな心と身体～

高齢化が急速に進んでいる現在、ますます豊かな老いの過ごし方についての学習が求められている。

そこで今年度は、前回講座に引き続き「豊かな老いを考えるⅡ～たおやかな心と身体～」を主テーマとして講座を企画した。

第1講座・第2講座は「中高年を対象とした漢方処方の実際—その理論と実技(1)(2)」・第3講座は「論語を楽しもうⅡ」・第4講座は「自分にふさわしい心の健康」などのテーマで各講座を開設した。

第1講座では中高年を対象とした漢方処方の実際について解説し、第2講座ではその理論に基づいた実技を紹介する。第3講座では昨年度受講者の多数の再開講希望を受けて、さらに論語に親しむための方法をやさしく解説する。第4講座では自分にふさわしい心の健康を自分で創り出す手だてを提案する。

これらの講座を通して、たおやかな心と身体で豊かな老いを過ごすための知恵とヒントを身につけていただければと考えている。

第1回・第2回 中高年を対象とした漢方処方の実際—その理論と実技1・2

札幌市西地区・にこにこ医院院長 澤野 進

「いつまでも若々しく健やかに」

さがして、おして、もんでみて

頭痛、肩こり、耳なり、足・腰・膝の痛みにさようなら

にこにこ先生のプロフィール

★ 教育の世界から医学の世界へ転身。

★ 現在は、一般診療の他、生活習慣病予防と積極的な健康増進のため、講演会やラジオ出演等で活躍中です。

★ 薬漬け医療、検査漬け医療の弊害が叫ばれる中、今までの西洋医学に偏りすぎていた医療から、東洋医学も取り入れた「新しい医療」を提言し、日本の医療に一石を投じたい

と奮闘中です。本来私たちに備わっている自然治癒力を引き出すため、生活習慣（食事療法・運動療法）を工夫し、その人にあった方法を取り入れながら、健康で活力に満ちた生き方を追求していくのが理想でしょう。健康づくりの集いを通して、「患者さん本意のあたたかい医療」をご一緒に考えていけたらと思います。

★ 「より美しく健康になる」ためのアドバイスも致します。

自ら柔道体重別に出場するには約15キロ減量してきたことや、オリンピック選手にもアドバイスしてきた経験を生かし、一般の方も「健康的に若々しくスリムになる方法」もお伝えしたいと思っております。

特効ツボの活用（ご参考にどうぞ）

肩こり、五十肩に

① 外関（がいかん）

「外」はそとを、「関」はせき、せき止めることを意味しています。すなわちこのツボ名は、からだの機能に関係のある道すじをながれていたエネルギーがせき止められる場所で、手の甲側にあるという意味をあらわしています。

[ツボの見つけ方]

手の甲を上にして手首の中央からひじ寄りに指幅2～3本分ほどのところに「外関」があります。

[治療の効果]

難聴、耳だれといった症状によく効きます。

また脳卒中から来る手足のまひ・痛み、半身不随などにもすぐれた効果を発揮します。指の痛みで物が握れない場合や、前腕の痛み、頭痛、皮膚の症状などにも活用されます。

② 合谷（ごうこく）

このツボは親指と人差し指のちょうど分かれ目のくぼみにあります。「合谷」という名称は、身体の中を廻る活力となるエネルギーが湧き出ていることをあらわしています。

[ツボの見つけ方]

手の甲を上にして指を開きます。そのまま指をぐっとそらせ、親指と人差し指の付け根の骨と骨とが接する部分を探ると、押さえたときに痛みを感じるくぼみが「合谷」です。

[治療の効果]

いろいろな症状に効果的なツボです。

③ 肩井（けんせい）

「井」は井戸をあらわしています。

すなわちこのツボ名は、肩をめぐっているからだの中のエネルギーが湧く井戸であることを示しています。

[ツボの見つけ方]

乳首を真上にたどった線上で、後ろ首の付け根と肩先との真ん中にあります。圧迫すると痛みが走ります。

[治療の効果]

高血圧症、首・肩のこりや痛み、五十肩、寝違え、疲れ目、眼精疲労、背中のだるさなどに特に効果的です。

④ 俠谿 (きょうけい)

指に挟まれた「侠のようなところ」という意味である。

[ツボの見つけ方]

足の第四趾と第五趾の間で、表裏の肌目 (きめ) の境である。

[治療の効果]

肩こり、頭痛、耳鳴り、目の痛み、顔面のむくみ、発熱性疾患の解熱、発汗に効果があります。

血液循環と自律神経バランスの改善に

⑤ 足三里 (あしさんり)

「三」は数字の3、東洋医学でいう「天の数」で大切な幸運の数を意味します。「里」という字は分解すると田と土になり、稲という意味も含んでいます。

それから転じて食べるものと関係すると考えられます。

したがって、胃腸は自律神経のバランスを整えるのに「足三里」は効果的なツボです。

[ツボの見つけ方]

膝蓋骨のすぐ外側の下にくぼみがありますが、このくぼみと外くるぶしの上端の中央を結んだ線上で、くぼみから下に指幅三本分ほどのところにあります。

[治療の効果]

広範囲にわたり効果が期待できる大切なツボです。いろいろな種類の慢性病に効く足三里は、無病長寿のツボとも言われます。

⑥ 三陰交 (さんいんこう)

脾の臓・肝の臓・腎の臓の機能に関連する三つの経路が交わる大切なツボが三陰交です。

[ツボの見つけ方]

内くるぶしの上から、指幅三本ほど上がった骨の後ろのへりにあります。

[治療の効果]

さまざまな症状に効果があります。とくに、足腰の冷えと痛みをはじめ、婦人科系の病氣、男性の生殖器病やインポテンツなどに効果があるツボとしてよく知られています。足三里と合わせて、心身ともに丈夫にするツボとしてよく使用されます。

⑦ 太衝 (たいしょう)

「太」には、重要という意味があります。

「衝」は、つく・通路・通り道をあらわしています。

このツボも含め、触ると動脈の拍動を感じるところにあるツボの名前には、衝の字がよく使われます。

[ツボの見つけ方]

足の親指とその隣の第二趾の間を、足の甲に沿って押し上げていくと、二つの骨がくっついて小高くなっているところが「太衝」です。

[治療の効果]

とくに生殖器、消化器、呼吸器系の病氣、腰・下腹部・側腹部の痛みや引きつれ、眼病に効果があります。

⑧ 太敦 (たいとん)

「太」には、重要という意味です。

「敦」はからだのエネルギーがどこおって流れない状態のことです。したがって太敦というツボ名は、この重要な部分からだのエネルギーの流れがどこおってしまい、邪気がたまってしまうところという意味になります。

[ツボの見つけ方]

足の親指の爪の内側の付け根にあります。

[治療の効果]

側腹部・下腹部、太腿内側の痛み、インポテンツなどの生殖器疾患に効果があります。また太敦は、いろいろなけいれんの緊急治療としても効果的です。

第3回 論語を楽しもうⅡ—生きることと学ぶこと—

文教大学文学部中国語中国文学科教授 謡 口 明

『論語』は百済の博士王仁^{わに}によって、わが国に伝えられた最初の漢字文献です。日本人が手にした最初の書物で、以来今日まで千数百年間読み続けられ、家ごとに、人ごとに親しまれてきています。

ところで、『論語』は「学に始まり、学に終わる」と言われています。『論語』の冒頭には「^{これ}学^{まなぶ}びて時に^{まなぶ}之^{これ}を習^{まなぶ}う、亦^{また}説^{まなぶ}ばしからずや。」とあり、最後の章には「命^{いのち}を知らざれば、以^{もつ}て君子たること無きなり。」とあります。

『論語』をひもとくと、挫折や苦しみの多い生涯をひたむきに学び続け、人間らしく生きようとする孔子の姿を見出すことができます。

『論語』に示された生き方や考え方は日本人の心に生き続けています。ところが変化の激しい現代では、生き方を見失ったり、自分のことが分らないという人が増えてきています。

心の奥に宿る『論語』の^{ことば}を声に出して楽しんでみると、忘れていた大切なものを想い出すことができるはずです。

『論語』のなかから“生きることと学ぶこと”に関わる章句を選び出し、それらの^{ことば}を一緒に朗唱し、読み味わい新しい発見をしたい。

第4回 自分にふさわしい心の健康

文教大学人間科学部(前)教授・筑波大学名誉教授 臺 利 夫

「心が健康である」とはどういうことか。一人一人にふさわしい心の健康がある。

- ・定年後10年15年(シニア期と仮称)とそれ以降(スーパーシニア期と仮称)では心身状態が違う。生き方も違ってくる。だが長い目で見ると誰も同様になる。
- ・定年者は、身体の健康状態と同様に、一人一人の生活の仕方が違う。まず、定年の迎え方が異なる。

- ・具体的な生活の仕方が違う。積極的・消極的の二様がある。具体的な生活の仕方も違う。
- ・スーパーシニア期に思うのは何時訪れるかわからない死とそれまでどう生きるかである。自分のやり方で自分のやれる範囲でやって満足する。それでも心が病むとかがなくて元気ならよい。他方、
- ・シニア期は精力があるし、まだ何かをやれそうだ。
 - ① 大切なのは各自の違いの認識である。
 - ② 自発性を強いられる場合も多い。だが新たな学習は容易ではない。
 - ③ 社会参加の仕方も人ごとに違ってよい。
- ・非現実的なプライドにこだわるのは障碍になる。むろん人間としてのプライドは大切だ。プライドの問題は、過去と現在をどう繋げるかの問題になる。
- ・生涯現役とは何か？ 形態ではなくて当人の心構えに関わることだ。
- ・心の健康にとって大事なものは目標だけではなくて、目標に達する具体的な方法である。
- ・「年寄りの冷や水」と「老人臭くなるな」この矛盾する警句をどう超えたらよいか。