

2007年度 文教大学生生活科学研究所

公開講座記録

開講期間 第1・2回 2007年7月 7日 (土)
第3・4回 7月14日 (土)

開会のあいさつ 研究所所長 出井 雅彦
司会進行とまとめ 研究部主任 鎌田 晶子
研修部主任 八藤後 忠夫

テーマ 「豊かな老いを考えるⅢ」～東洋の知恵と文化に学ぶ～

高齢化が急速に進んでいる現在、ますます心身ともに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Ⅲ～東洋の知恵と文化に学ぶ～」を主テーマとして講座を企画した。

第1講座は「論語を楽しもうⅢ」・第2講座は「能・狂言に見る老いの表現」・第3・4講座は「これからの統合医療～西洋医学と東洋医学～」・「探して押して揉んでみて～家庭でできるツボ治療～頭痛肩こり、疲れ目、耳なり、足腰膝の痛みにさようなら」などのテーマで各講座を開講した。

第1講座では論語のやさしい解説に加えて、今回は「人とともに生きる」というサブタイトルでさらに具体的内容となる。全員での唱和が好評で、今年で3回目の講座となる。第2講座は能「恋の重荷」・狂言「枕物狂」の演目を取りあげ、演者としても活躍しておられる講師による講座を提供し、能・狂言の中の精神性と“老人の恋”に触れる。第3講座・第4講座では、昨年度に引き続き専門的視点から西洋医学と東洋医学を比較し、これからの統合医療について検討する。続けてさらに「家庭でできるツボ治療」では講師による実技を交えて講座を提供する。

これらの講座を通して東洋で古来より育まれてきた知恵と文化から、“心身ともに豊かな老い”を過ごすための知恵とヒントを身につけていただきたいと考えている。

第1回 論語を楽しもうⅢ—人とともに生きる—

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^{くだら}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「学びて時に之を習う、亦説ばしからずや。」とあり、最後の章には「命を知らざれば、以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。

現代に生きる人々は個人の殻にとじこもり、人々とともに語り、楽しむことを忘れています。『論語』には人々と生きる知恵や多くの人々とともに社会生活を楽しむことが随所に述べられています。

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。

第2回 能・狂言に見る老いの表現——能「恋の重荷」・狂言「枕物狂」——

文教大学名誉教授 田 口 和 夫

1 世阿弥のことばによる、老人とその表現

風姿花伝と花鏡に見る名言

- 老木に花
- 能は、若年より老後まで習ひ徹るべし
- 老後の初心を忘るべからず
- 命には終りあり、能には果てあるべからず

2 能〈恋の重荷〉

三島由紀夫『近代能楽集』〈綾鼓〉

- 恋は上下を分かぬ慣らひ、かなはぬ故に恋と言へり

3 狂言〈枕物狂〉

老人の恋が成就する狂言

第3回・第4回 これからの統合医療—西洋医学と東洋医学

探して押して揉んでみて

札幌 エルムの森クリニック院長 澤 野 進

家庭でできるツボ治療／いつまでも若々しく健やかに
頭痛肩こり、疲れ目、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際には約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「外関はあります。

[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、婦人科系の病気、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、呼吸器系の病気、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、この重要な部分に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。