

成田の将来と日本の未来を見据えて撃つ！
そんなあなたにホットな話題をお送りする
最先端オピニオン紙

成田シテージャーナル

発行: ネットハウス

〒286-0825 千葉県成田市新泉 14-3

TEL 0476-89-2333 FAX 0476-89-2334

<http://www.naritacity.com>

成田市、佐倉市、印西市、富里市、香取市、山武市、船橋市、習志野市、八千代市

四街道市、酒々井町、栄町、小林、安良、多古町、機芝光町、芝山町、神崎町

発行部数: 390,000部

マラソン人生よ、ありがとう！

人生最後のロサンゼルス国際マラソン大会に挑む!!!

2010年3月6日、かれこれ7年間続けてきたマラソンを止めなければならない事態となりました。遂にドクターストップがかかり「もう無理をしてはいけません」と医師から宣告されてしまったのです。ちょうど2ヵ月程前から原因不明の耳鳴りが始まり、いっこうに改善しないため血圧を測ってみると、いつの間にか血圧が高くなっていました。3月21日に開催される第25回ロサンゼルス・マラソンにて念願のサブスリーを達成し、それで有終の美を飾ろうとトレーニングに取り組んでいただけに、水を差されてしまいました。

激しいトレーニングは高血圧症の敵

52歳という年齢も顧みず、体を酷使する激しいトレーニングが度を過ぎてしまったのでしょうか。標高2000mの山を1人で走り回り、時速16kmで走る中距離走のインターバルを汗だくになりながら繰り返し、さらには、国内の様々な大会に参加して全速力で駆け走ったりと、20代に戻った気持ちで暇をみつけては走っていたのです。体調もすこぶる快調で、体も十分に絞り切り、5km走でも快適にラップ走を終えることができるまでになっていました。

そこで調整もかねて2月11日に島根県で開催された出雲くにびきマラソン大会の10kmレースにエントリーしたのです。当日は、天候が大きく崩れ、朝から雨が降りしきる中、気温はみるみる下がり、風も段々と強くなってきました。事前の天気予報からは、これほど冷え込むとは予測できず、しかも10kmという短いコースだと油断したこともあり、半袖のシャツに厚手のランニングパンツでレースに臨みました。参加者全員、震えあがるくらいの寒さの中、スタート直後から小雨に強風も重なって、体感温度がみるみる下がりに、零下になってしまったかのようです。そして、ゴール手前2km地点からひざ下が冷たくなり、徐々に感覚が無くなる中、両腕も凍ってしまったかのように冷たく、正に凍傷寸前です。さらにゴール直前、突然、地下鉄の

轟音のような耳鳴りが始まり、辛うじて吐き気をこらえながらレースを終えました。結果は3位入賞でしたが、そんなことよりもひどい耳鳴りに加え、それから数日間、何故か体の震えが止まりませんでした。きっと体を酷使したことが引き金となり、免疫力が急激に低下して、高血圧症を発症したのでしょうか。

早速、病院で検査をしてみると血圧が高い上、血液中のタンパク質の値が異常に低く、「80歳代のおばあちゃんのレベルになっている」と医師から指摘されました。しかも過激な減量のためか、中性脂肪も基準値の最低限である40mg/dlを大幅に下回る21mg/dlというほぼ栄養失調に近い状態であることがわかったのです。過激な摂食や、仕事、過労などによるストレスも重なり、免疫力が打撃を被ったに違いありません。

高血圧症の敵には、過度なストレス、マラソン、短距離走、重量挙げ、体を冷やすこと、過激な減量、サウナ等が含まれます。その全てをトレーニングの一環として行ってきた筆者は、正に格好の餌食になってしまったのです。「これはもうドクターストップですね!」、という医師の言葉が全てを言い尽くしています。そして、生まれて初めて血圧を下げる薬の処方箋を頂き、高血圧症という病気に直面することになったのです。

ロサンゼルス国際大会に出場!

それでも「2010年のロスマラソンだけは、何としても走りたい」と願うのには理由がありました。第25回目の大会にして初めてコースが大幅に変更となり、ダウンタウン近郊のドジャー・スタジアム(野球場)からハリウッド、サンセット大通り、そしてピパリーヒルズを経由し、サンタモニカ・ビーチがゴールという夢のようなコース設定が発表されたからです。しかもコース全体が海に向かう下り坂であり、良い記録が出やすいという前評判もありました。

10、20代の大半をロサンゼルスで過ごした筆者にとって、自らのホームタウンであり、しか

もよく出かけた街の通りを、駆け抜ける最初で最後のチャンスなのです。このチャンスを逃したら、きっと一生後悔すると思い、無理を承知で果敢にもチャレンジすることにしました。

とは言っても、大会直前に高血圧用の薬を投与され、それから10日間はトレーニングを中止せざるをえず、練習を再開したのが大会の5日前。体が鈍って本当に完走できるのが不安がよぎります。実際に10日のプランクはさすがにきつく、走っても足が重く、耳鳴りも止まらず、出発前日まで足踏みをしているような状態でした。しかもロスの天気予報を見たところ、大会3日前から気温が上昇し、大会当日の最高気温は25度の夏日ということです。準備不足に加えて、高血圧、しかも夏日とあっては、サブスリーどころか、完走さえも危ういと思われました。

大会2日前の金曜日にロサンゼルスに飛び立ち、翌日には早速ドジャー・スタジアムでゼッケンの登録です。球場の屋外駐車場には、小さいテントがずらりと並び、2万5000人分のゼッケンを配布するのですが、午後3時に到着した時点ですでに、テントの入口は長蛇の列。会場はごった返していました。時差ほけも何のその、早速ゼッケンをゲットして心を切り替え、明日に向けて気合いが入ります。

翌日、スタートは7時24分。スタート15分前ともなると、トイレはドジャー・スタジアム内にしかない為、どこもかしこも長蛇の列です。筆者は昨年、3時間7分という好成績を記録したのが功を奏して「サブスリーコラル」という2万5000人の参加者から、およそ100人のエリートランナーだけに与えられる先頭集団の位置からスタートすることが許されていました。そこで、直前にトイレだけは済ませておこうと並びはじめたところ、何と後5人となった所でトイレの列が動きません。仕方なく待ち続け、ようやく自分の番になったのが7時24分、何とスタート時刻です。「ありえない!」と心の中で叫びながら30秒で用を済ませ、急いでスタート地点に戻っ

てみると、「あれ?」走り始めているはずのランナーが、皆のんびりとくつろいでいるではありませんか。隣のランナーに訊ねると、主催者側の判断でスタート時間を30分ほど遅らせたとのこと。想定外の遅延に気が抜けてしまいました。

その後、10mほど先のスタートラインに、ケニア勢を中心とする20数名の招待選手が入ってきました。筆者が「カモシカ軍団」と呼ぶ、プロランナー達です。皆、一様にすらりとした細い脚をしていて、ふくらはぎの筋肉の筋などがほとんど見えないほど、皮膚が綺麗でツルツルです。サブスリーをめざすエリートランナーの大半は、脚の筋肉から血管が浮き上がって見えるくらいに鍛えられ、遅くみえるのですが、プロランナーは、カモシカの脚のように細くて長く、しかも美しく、自分の脚と比較しても雲泥の差があることは一目瞭然です。

マラソンの極意は辛抱!

号砲と共に、運命の火ぶたが切って落とされました。未知の42kmの世界への旅立ちです。ドジャー・スタジアムの周囲をぐるりと回ってから、一気に下り坂を抜けてダウンタウンへと向かいます。天候は曇り、思いのほか涼しく、とても快適なスタートとなりました。当初は1マイル(1.56km)あたり6分50秒というサブスリーペースで走りながら、体の変調を感じたらスローダウンすると決めて走り始めたのですが、聞いていた話と違い、意外にもアップダウンが多いため苦戦を強いられることになりました。確かに全体的にはダウンスロープなのですが、頻繁に上り下りがあり、体力を消耗します。かすかな耳鳴りと、血圧を気にしながら、自分のペースで走り続けました。

暫くすると、ハリウッド通りに入り、見慣れた街並みの道路上を走っていることに喜びが湧き上がってきます。そして通りを変えてサンセット大通りへと進み、ここには仕事でもよく訪れる楽器店が立ち並び、走るのが楽しくなります。そしてハーフ地点に到達し、電光掲示板を見ると1時間32分とまずまず。しかしサブスリーはもう論外と思われ、足の疲れや体調、耳鳴りからして、これ以上の無理は

禁物と思い、ここから先は「楽しんで」最後のマラソンを満喫しようと心に決め、3時間7~8分でゴールできるペースで走ることになりました。

ところが16マイル地点で、まず、最初のアクシデントに見舞われました。走っていて突然、耳鳴りが強くなり、頭皮が後ろに引っ張られる感じがしたので、血圧が上がってきたのかと心配になり、原因について色々考えて走っているうちに徐々にスピードが落ちてきます。そして20マイル地点に差し掛かった時点で、最大のピンチが訪れました。20回目のマラソンにして、遂にコースの途中で脚が止まってしまったのです。突然、左脚が麻痺し、全く動かなくなりました。とりあえず1分程、ストレッチをすると感覚が多少戻り始めたので、脚を引きずりながらゆっくりと走り始めました。感覚が麻痺している脚を動かすのはとても辛いものですが「後、残り9kmだから何とかかなる」と自分自身を叱咤激励し、走り続けることにしました。

メモリアルパーク内に入ると、勾配がきついスロープが続きますが、苦しい思いをひたすら我慢するのがマラソンの醍醐味と前向きに考え、ひたすら脚を動かし続けました。そして23マイル地点からは軽い下りになり、幸いにもゴール直前になって脚の感覚が一時的に戻ってきたので、最後の1kmだけはまともに走れたのがせめてもの救いでした。人生最後のマラソン大会に万全の体調で臨むはずが、予想外の体調不良と、片脚の麻痺による失速で3時間21分というふがない成績に終わりましたが、でも何故か心は爽やかでした。

これまでマラソンを走りながら、辛抱すること、節制すること、犠牲を払うこと、痛みを我慢すること、自身の肉体を鍛えること、規律正しい生活を送ること等、様々なことを学ぶことができました。自分の体はマラソンによって改造され、心身ともに遅くなっただけでなく、多くの人に支えられて走り続ける自分や、他のランナーの姿を見ながら、マラソンは魂に感動を与えてくれました。共に苦しみ、共に喜びを分かち合うことの素晴らしさは、言葉では言い尽くせません。マラソン人生よ、ありがとう! (文: 中島尚彦)

あるがままに ~循環型エコライフ実践中~

第6話 WWOOFing (最終話)

パーマカルチャーデザインコースを終えてから、私はWWOOF(ウーフ)を開始しました。ウーフとはWilling Workers On Organic Farmsの頭文字を取った言葉で、オーガニック農園などで労働する代わりに、宿泊と食事を提供してもらえるといるものです。ウーフ組織は世界中にあり、まず5,000円程度の年会費を支払いメンバーになると、ホストの名前と連絡先が記載されている本がもらえます。その中から、自分が行きたい場所を選び、直接ホストと交渉するという手順になります。期間は様々ですが、通常1週間以上を希望するホストが多かったと思います。ウーフアー(ウーフをする人)の中には、キャンピングカーに乗って家族総出で参加をする方、私のような海外からのバックパッカー、または定年退職を迎えゆくりと時間を掛けて旅を続ける高齢の方もいました。

オーストラリアのウーフホストは、パーマカルチャーや有機農園だけに限らず、ヨガ施設や仏教寺院、アボリジニ居住区など、日本にはなかなか触れ合うことのできないような団体が多数登録されており、私にとってはリストを眺めているだけでもワクワクし、まるで新しい世界へのピザが発給されたように感じました。現地で暮らす人々を知るという意味では、ホームステイと似ていますが、自分の感性に合う場所を自らが選択し、共に働くことによって、より濃い時間を過ごすことができます(し

かも、ホームステイほど高額な料金は掛かりません)。

ウーフをすることで、多くの方のご縁を頂きました。ホストの方々は年齢も人種も農園の規模も異なりますが、彼らは畑を舞台にしたアーティストであり、独創的で、自分の信じる道をしっかり見据えて地道に歩んでいました。彼らの軸である部分は共通して「自然を尊敬している」ということです。自分を愛し、家族を愛しているからこそ、自然を大切にすることを知っているのだと感じました。

行きついた背景は十人十色ですが、長期にわたり一般的な農業でアボカド農園を営んでいたホストの方は、日常的に農業に触れているうちに、次第に体の異変に気づいたそうです。以後、農薬を使用しない農業へと完全移行し、今でも彼の農園にはアボカドや南国フルーツがたわわに実っています。彼は毎日1時間半くらい作業をしては、好きなフルーツをもぎ、そのまま食べながら糖度を測定するという理科の実験みたいなことをしています。

アボリジニ居住区から始まり、パーマカルチャーデザインコース~ウーフでの経験を経て、「私たちは、地球の循環の一部である」ということに気づかせてもらいました。考えれば当たり前のことなのですが、都会のコンクリートジャングルでの生活の中で、私はすっかり忘れていたのです。無農薬野菜を好みながら、虫に向かって殺虫剤を噴射するようなことは、いずれ自分に戻ってきます。死んだ虫をほ

かの小動物が食べ、更にはもっと大きい動物がその小動物を食べ...と食物連鎖が続き、その過程に蓄えられた毒素は濃度を増し、最後は私たちに返ってきます。あるがままに受け入れ、あるがままに生きること。自然の摂理を崩すことは、カルマとなり戻ってくる、これが循環のメカニズムということをお忘れたいと思います。

私がオーストラリアで見たものは、まだほんの僅かなことに過ぎません。日本を含め世界中には、循環型生活を送る方やエコビレッジ、コミュニティが多く存在しています。そしてエコロジーという言葉で語られる以前から、先人たちが日常的に行ってきたことなのです。

型や名称に囚われる必要はありませんが、地球を耕しながら歩む旅「ウーフ」を通して、この広い世界というフィールドへ足を踏み入れ、循環型ライフスタイルを体験してみるのも良いかもしれません。おわり



WWOOFでお世話になった農園オーナー

プロフィール

茶洛

千葉県生まれ、ベイサイドのコンクリートジャングルで育つ。2003年オーストラリアに留学した際アボリジニの自然と調和した生活と出会い衝撃を受ける。帰国後も循環型生活をライフワークとすべく活動中。パーマカルチャーリスト。
※パーマカルチャーとは、オーストラリアで生まれた持続可能な環境を作り出すデザイン体系。パーマネット(永久の)・アグリカルチャー(農業)またはカルチャー(文化)の造語。

成田グルメNAVI

第57回
新鮮な鰻を満喫できる良店が登場!
成田 鰻願亭

十余三の花植木センターそばに鰻の間屋があり、その一角に直営の鰻屋が登場した。小さい店だが新築で小奇麗。その場で捌いた鰻が食べられると思うとワクワクする。うな重、うな丼、共にダブルが2800円、上は1500円、並は800円。うな重の特上のみ2000円。単品メニューは少ないが、白焼1300円、吸物100円、つくね串3本500円、コーラ200円と、大変良心的な値段だ。お昼に特上のうな重を注文。その場で生の鰻を捌くということで、時間

がかかることを承知の上で待つこと約20分。出された品は、想像以上のボリュームで、焼き具合も大変良い。良質の鰻だ、さすがに間屋直営だけはある。唯一の欠点は、タレの味が濃く、かけすぎな点。せっかくの鰻の味を殺してしまい、喉が渇くだけ。残念に思い、3週間後にもう一度訪れた。今度は、上うな重をオーダーし、事前にタレには3回程浸すだけで、ご飯に

かけるタレも控えめに、と注文をつけた。さて、出来上がった品は、ほぼ完璧。最高級のうな重にほぼ匹敵する出来栄であった。鰻は全て台湾産、また、焼く前に蒸しているとのこと。鰻の店も色々あるが、こちらのリクエスト通りに焼いてくれるだけでなく、捌きたての鰻を頂けるということもあり、味は間違いなく成田ではベストだ。

成田 鰻願亭
成田市新田28-1 ☎0476-73-5963

総合評価★★★★☆

アンビルシゲルの木まぐれコラム

アンビルシゲルの「木工の先住」

私が木工を学んだアメリカの学校の先生は、木の板を指先で軽くつまんだだけで、その厚みを100分の1インチ(0.25ミリ)単位で言い当てる本物の達人でした。

授業は、工程ごとに先生のチェックを受け、それにパスした者だけが次の工程に進めるというシステムでした。当時の私はとにかく次の工程が待ち遠しくて、木の表面に細かなキズがいくつか残っていても、それが目立たなければ、果敢に先生のチェックにチャレンジしていました。そんなとき先生は、きまって私の不完全な作品を数秒間じっくりと見まわしたあと、静かにやり直しを命じるのが常でした。

そんなことを何度も繰り返しているうち、どんなに小さなキズも見逃さない先生の厳しい目に畏敬の念を抱くようになりました。と同時に、不完全なところに気づいていながらチェックをすり抜けようとした気持ちを先生に見透かされているように感じ、そんな作品を見せようとした自分がだんだんと恥ずかしくなっていました。

あれからもうかなりの年月が経ちましたが、今でもその先生に見せられる仕上がりかどうか自分の中でのひとつの基準になっています。数年前、先生にお会いする機会がありましたが、自分の作品を見せることはできませんでした。お見せするにはまだまだ修行が必要です。

アンビルシゲル 主にギターなどの弦楽器の製作を手掛ける木工家。木材に対する愛情に溢れ、そしてまた造詣も深い。

サウンドハウスだから実現できた驚きのクオリティ!

アコースティックギター D-4 **5,500円**

エレキギター **5,980円**

エレキベース JB420 **8,980円**

ギター7点セット PLAYPACK 特価 9,580円

サウンドハウス 総合家カタログ 無料発送致します

株式会社 **サウンドハウス** 総合カタログ 無料発送致します

〒286-0825 千葉県成田市新泉14-3 FAX: 0476-89-2222 e-mail: shop@soundhouse.co.jp

営業時間 / 平日10:00~19:00 土曜12:00~17:00 日祝日休業

URL: http://www.soundhouse.co.jp TEL: 0476-89-1111

カリフォルニアで育まれた ナチュラルウォーター

1本当たり **23円** (送料抜きの場合)

検索

ご注文は、Web・携帯・お電話・FAXで!

全国にお届け致します

24本入(500mlボトル)

¥980

 送料込み

株式会社 **フィットネスハウス**
www.fitnesshouse.co.jp/water FAX: 0476-89-3112

0476-89-3111

日本語の謎をへブライ語で解き明かす！

一九九〇年、アフリカのルワンダ共和国にて勃発した紛争により、一九九五年までに総人口約六八〇万人の内、およそ三割に当たる二〇〇万人が難民となり、国外に脱出しました。人類の歴史において、二〇〇万人単位の難民が国境を越えて移動する事態は、決して珍しいことではありません。それ故、紀元前七世紀頃からイスラエルの「難民」が日本に渡来し始め、紀元三世紀以降、秦氏を中心とする渡来人の流れが一気に加速し、都合一五〇万人が海を渡ってきたという想定も決して不自然ではありません。国立民族学博物館の小山氏によると、縄文晩期の人口は推定七万六千人。それから奈良初期にかけて、約六〇倍の四五〇万人となり、六〇〇万人まで急増したとい、う説もあります。この数字は、古代農耕社会における出生率や生涯出生数、平均寿命等から割り出された増加率では到底説明できません。その数字

のギャップを埋めるのが渡来人です。人類学者による出土した人骨の分析や、昨今のDNA解析も、弥生時代における朝鮮半島経由の渡来人説を後押ししています。例えば、国立総合研究大学院大学の宝来氏によると、ミトコンドリアDNA解析によると、本州では日本人固有のDNA所有者が5%にも満たず、むしろ中国と韓国タイプのDNAが主流であり、およそ五割を占めます。そしてアイヌや沖繩に多いDNAタイプは全体の四分の一にも満たないことから、日本人とは「中国や韓国の人々の持つ特徴が非常に多く含まれ」、「多様な大陸系の集団から成り立つ」と結論づけています。更にこれらDNA解析から、縄文人にはアイヌや沖繩の人々の祖先だけでなく、日本列島中部に住んでいた別の縄文人集団の存在も指摘され、縄文人ルーツが当初の想定よりも多岐にわたり、他の渡来系が混在していることがわかって

きたのです。その渡来人が、どの程度日本に移住してきたかを想定する鍵が、人口の年平均増加率です。渡来人は稲作や農耕等の大陸文化を背景に、寿命も大変長く、原日本人の在り方を大きく変えました。中国の三国志や後漢書東夷伝の記述によると、倭の国は「長命の者が多く、百余歳にまで至る者も大変多い」と記載されています。縄文人は短命であったと言われていますが、渡来人は寿命が長いれています。渡来人は寿命が長い分、出産適齢期も延びて、それが人口増加の要因になったと考えられます。同じく東夷伝には、「大人はみな四〜五人の妻をもち、その他の者でも二〜三人はもっている」と記載されています。人類学研究に基づいたシミュレーションの結果から、古代社会においては「一夫多妻制のような複婚制度の方が、確実に人口が増加すると言われています。縄文時代でも複婚制をとる家族が珍しくな

ったことが考古学的検証から判明していますが、渡来人による一夫多妻制の普遍化は、出生力の更なる向上に繋がり、これも人口増加の要因となつたに違いありません。これらの生活環境の変化により、縄文時代には0.1%程度であった人口の年平均増加率は上昇したと考えられます。問題はその割合です。様々な好条件を想定したとしても、縄文時代だけでなく平安時代の人口平均増加率も0.1%台に留まっていることから、弥生時代だけがその何倍にも急伸するということは考えづらく、弥生時代の人口増加率を0.2%と仮定した一五〇万渡来人説は、およそ想定範囲内と言えます。こうして日本列島に渡ってきた大勢の渡来人により、いつしか少数派となった縄文人は次第に居住地を追いやられながらも、縄文人と渡来人の混血は各地で進み、新しい日本人の姿が造られていったのです。 文・中島尚彦

日本とユダヤのハーモニー

平安京と空海の謎に迫る
【第52章】渡来人一五〇万説を再検証する



アレルギーあれこれ

この季節、花粉症でお困りの方は多いかと思いますが、私 hiromi も例にもれず…花粉症に悩んでいる 1人です。

この花粉症、カリフォルニアに住んでいた時はまったく症状がなかったのです！おそらく、ロサンゼルス近郊に杉の木が少なかったからだと思われますが、とにかく助かりました。アメリカにおける代表的なアレルギーといえば、やはりピーナッツ(落花生)ではないでしょうか。子供を預けている託児所に、日本から遊びに来た hiromiの父と母が、お土産にと日本のお菓子を持参したところ、「お菓子の中には何が入っていますか？ピーナッツは入っていますか？」と聞かれました。日本のお菓子には、アメリカほど成分や材料に関する詳細が書かれていないので、困ったことを覚えています。

このピーナッツにまつわるお話をご紹介します。当時 hiromiが働いていた会社の同僚から聞いたのですが、ある求職中のアメリカ人が、幸運にも某大手テレビ局の面接を受ける機会をゲットしました。面接当日、通された個室で面接担当者が来るのを待っている間に、気さくなテレビ局の社員からお菓子を貰ったそうです。

…しばらくして面接担当者が部屋のドアを開けると…

なんと、面接を受けるはずの人が、床に倒れていたのです！面接担当者は急いで救急車を呼び、その場は収まったようですが、原因はピーナッツ・アレルギーによるものでした。気さくな社員が何気なくあげたお菓子里、実はピーナッツが入っており、気付かず食べたため、すぐさま体が反応してしまったようです。

ピーナッツ・アレルギーと聞いても、日本の方はあまりピンとこないかもしれませんが、このアレルギーは場合によって、かなり怖い症例もでており、意識喪失や呼吸困難、最悪のケースは死に至ることもあるようです。

さて、そのアメリカ人、その後どうなったかといいますと…無事、そのテレビ局に入社できたようです！同僚いわく「体を張って獲得したポジション！」だそうです。

アレルギーを侮ってはいけなくて痛感させられたお話でした。それはそうと、早く杉花粉の季節が去ってくれないかと、ため息をつく hiromiであります。

hiromi
Rock'n'Roll 好きが高じてアメリカへ渡る。
帰国子女の娘2人とカルチャーギャップに奮闘中!!!

何にでも使える
中古パレット
無料でさしあげます
数に限りがありますのでお早めに
野毛平工業団地内
株式会社 サウンドハウス
☎0476-89-1777 (担当:伊能)

悠久の時の流れを静かに
日頃のご愛顧に感謝を込めて
平日入館料
700円
大和の湯

きざむ大人のリゾート
春の味覚と甲州ワインのハーモニー
おじ彩
板場のおすすめ
白身魚のカルパッチョ 800円
甲州 淡紫
4000円
グラス 600円

YAWAI SPA
FITNESS
スパ&フィットネス
快適なプライベート空間で、極上エステとボディセラピーでおくつろぎ頂けます。また、フィットネスジムと室内プールで心身共にリフレッシュできます。
エステティシャン募集集中!
経験者優遇、勤務時間など詳細については電話にてお問い合わせください。
TEL:0476-28-8115

未病を治す

横山 瑞生

第66回

自分の健康は自分で守る

不眠に良く効くツボ

眠れないということが、いく日も続くと大変です。心身ともにダメージを受けます。精神・神経科の入院患者さんの多くが、不眠を訴えていることを前回記しました。その続きはちょっとひと休みし、一般的な不眠症の対策について考えてみましょう。そもそも眠りとは、どういうことか？調べてみました。

生物である、植物や動物は大自然の周期に支配されています。つまり活動と休息を繰り返しており、このことは、私達の環境に目をめぐらせ周囲をよく観察すれば分かるでしょう。草には一年生もあれば多年生のももあります。春に芽を吹き花が咲き、秋には果実や種子をつけ、やがてその実や種子を土に落とし、次代へと継ぎます。樹木も大地に根を下ろし、四季にそれぞれの姿を装い、年々歳々生きています。動物も又、次々と子孫を継ぎます。この繰り返しなのです。

活動と休息。私達人間は、昼に働き(動き)その疲れを睡眠によって癒し、明日への活力を蓄えています。

眠りに入ると、脳内の血流量が昼間に比べて減少します。これが、活動中との決定的な違いです。さらに血圧や呼吸数、体温も一定の割合で下がります。例えば、呼吸が深くなり、口腔の後部と喉頭にある筋肉が緩み、呼吸のための通路が狭くなって雑音が生じます。これが…いびきです。

よく、就寝時より三〜四時間前には、紅茶や緑茶、コーヒーなどを飲まない方がよいといわれます。これらには、カフェインが含まれているからです。カフェインには、脳内の血管を拡張させる作用があるためです。つまり、眠りとは生理的に一定の血流が昼間のときよりも緩慢になることなのです。脳内に血流が盛んに循環することを興奮といいます。“血液が頭に

昇る”とか“頭にくる”というのがこの状態です。

さて、不眠に効果のある経穴(ツボ)の紹介をしましょう。以前にも申し述べましたように、私達は生まれながらに、体にツボを備えて、この世に現われました。そのツボを知り、上手に刺激することで、未病を防ぐことができるのです。なんと経済的なことでしょうか。

不眠に効くツボは、耳たぶの後の骨のさらに後にある柔いところ、完骨というツボです。さらに、その後の窪みが風池というツボです。これらのツボを就寝前に、母指で丹念に五〜七分ほど指圧します。自分でするもよし。家族に押ししてもらってもよし。実に良く効くツボです。ぜひ、お試下さい。



PROFILE



横山 瑞生 (よこやま りいしょう)

1939年 茨城県常陸大宮市に生れる。
1964年 東京医療専門学校卒業、在学中から大塚敬節氏に師事し漢方を学ぶ、後小川晴通氏に師事し鍼灸を学ぶ。
1971年 中国医学研究協会設立に参画。
1973年 中華医学会の招聘で訪中、鍼麻酔、耳鍼療法学など我国に最初に紹介した。現在、日本東洋医学会会員、日中医療普及協会会長、新宿鍼灸師会会長、日本ホリスティック医学協会常任理事、一本堂鍼灸療院院長などの傍ら国内外の後進の指導に当たる。

著訳書 『カラー版鍼灸解剖図』『最新中医針灸穴位掛図』『針灸経穴辞典』『針灸寄穴辞典』『アレルギーはツボで治る』『耳針療法掛図』ほか多数。

(連絡先)

一本堂横山鍼灸療院 電話 03(3359)6693 FAX 03(5379)8901 東京都新宿区本塩町10 四谷エースビル101

世界で愛されている北欧デンマーク製の家具メーカー TVILUM-SCANBIRK スキャンバーク

超ベストセラー

デスク シンプルデザインでオプションも充実!
品名: 30653 **9,800円**
幅120cm、奥行75cm、高さ75cm
組み立て式・プリント化粧板・デンマーク製

デスク
品名: 80550-20-20 **9,800円**
サイズ: 幅98cm 奥行60cm 高さ75cm
組み立て式・プリント化粧板・デンマーク製 コーヒー色

パソコンデスク
品名: 80029-41 **7,280円**
幅120cm 奥行60cm 高さ74cm
ピーチ色 組み立て式・プリント化粧板・デンマーク製

本棚&CDラック SECTION シリーズ チェリー色

CDラック
品名: 48069-36 **3,980円** 幅38cm 奥行17cm 高さ116cm
品名: 48062-36 **5,780円** 幅90cm 奥行29cm 高さ116cm
品名: 48068-36 **6,980円** 幅38cm 奥行17cm 高さ202cm
組み立て式・プリント化粧板・デンマーク製

TVボード
品名: 78917-36 **9,500円** 幅135cm、奥行60cm、高さ45cm
組み立て式・プリント化粧板・デンマーク製 チェリー色

子供用ベッド
品名: 82001 **19,800円**
幅120cm、高さ60cm
メイプル色
組み立て式・プリント化粧板・デンマーク製

世界の家具が衝撃特価で大集合! 豊富な品揃え!

広告掲載の品は一部です!

オフィスチェア
品名: COF 105 **3,280円**
座面 背もたれ部: メッシュ アームレスト付

リクライニングチェア
品名: RC 22K **24,800円**
ソフトレザー(PU) 色: ブラック

ガーデン家具
ウッドデッキパネル **1枚 298円**
耐久性の高いバンキライ材を使用!!! 天然木バンキライ

竹産布団
品名: AMB203 **4,980円**
枠: 天然木 座面: 竹 タイ製

キャビネット
ホワイトカントリーアンティーク調仕上げ
品名: BXAK04 **19,800円**
天然木、ホワイトパイン製 幅57cm 奥行44cm 高さ150cm

新品 **カラーは全6種類**
品名: COE210HBR **7,980円**
品名: COF176 **3,980円**
ブラック、ブルー、オレンジ、パープル、ライム、グレイ

ソフトレザー(PU)
品名: RC 15IV **12,800円**
色: アイボリー

天然木バンキライ
品名: GTT055 **19,800円**
直径100cm 高さ75cm チーク天然木 パイン製

キャンデルホルダー
品名: BLC004 **780円**
マンゴークラッド タイ製

三角枕
気分はアジアンリゾート!
品名: APC10315 **2,580円**
¥5,980- タイ製 **全18色 & 3サイズ**

株式会社 ファニチャーハウス
TEL: 0476-24-5111 FAX: 0476-24-5112

〒286-0044 千葉県成田市不動産ヶ岡1958
www.furniturehouse.co.jp
営業時間: 平日 10:00~19:00 日祝日 休業
土曜日 12:00~17:00

送料・お支払い方法・発送時期などについては、お問い合わせください。お客様のご都合によるキャンセル・返品は承っておりません。

「成田シティジャーナル」に関するご意見、ご感想、ご要望、バックナンバーご希望の方、その他なんでも、皆さんの声をお待ちしております。連絡は下記まで。
電話: 0476-89-2333 電子メール: comment@naritacity.com
WEBサイトがリニューアル! より読みやすくなりました。
<http://www.naritacity.com>