

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

成田シティジャーナル

発行: ネットハウス
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡 1958
TEL 0476-24-6777 FAX 0476-24-6778
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、浦々、井野、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

アンチエイジングの旅 Part. II ホルモン補充療法が多くの人を虜にしてしまう訳

アンチエイジング治療の基本は、何と言っても「ライフスタイルの改革」につきま。平たく言えば、不摂生な生活習慣を絶ち、ごく当たり前の健康的な生活を送るということです。昔からの格言である早寝、早起きという規則正しい生活は勿論のこと、栄養価が高く、カロリーの低い食生活を心がけながら腹八分の教えを守り、尚且つ適度な運動を定期的に行うことを目指します。つまり暴飲暴食や、夜更かしを避け、人体に害を及ぼす煙草などは勿論、過度なストレスの要因を取り除き、老化の原因となる行動を慎むことが、アンチエイジングの大原則なのです。

実はこの生活/パターンの改革が大変難しく、長年、身についた様々な悪習慣を簡単に変えることができないため、結果として加齢を促進させてしまう人が大勢います。その上、意思の弱さも手伝ってか、日々数分の運動さえもまともに継続できないという問題に直面することは決して珍しくありません。例えば、甘いものを食べると血糖値が上昇し、その結果、インスリンの分泌が過剰となって内因性成長ホルモンの分泌が妨げられるため、抗加齢医学では糖分やでんぷん質を多く含む食品の摂取を減らすことを教えています。また、肥満体質も成長ホルモンの放出を妨げるので、適正体重まで減量することが必須です。ところが、甘いデザートや甘いものを毎日美味しく食べてきた人が、いざ、それを止めようと心がけても、そう容易く食生活を変えることはできないのです。また毎日ビールの大瓶を1本飲んでいる人がメタボを解消するために、小瓶1本だけに制限するのは、至難の業かも知れませんが、これまで運動をしていなかった人が、毎日ちょっとだけストレッチをしようと思っても、体が言うことを利かずにすぐにやめてしまうのも無理はありません。このような理由が重なり、現実的にアンチエイジングの基本ルールを遵守することは、多くの庶民にとって極めて難しく、あきらめてしまう人が大勢いるようです。若返りを実現する為には、何として

も若くなりたいという強い意志と、それに伴う実行力が必要です。

アンチエイジング治療には覚悟が必要!

当時45歳であった筆者は、ある日、主治医の薦めによって老化度のチェックを受けることになりました。すると確かに歳相応に、テストステロンと呼ばれる男性ホルモン値や、DHEA値が大きく減少しており、またソマトメジンCとも呼ばれるIGF-1値も、適正最低数値の半分以下になっていました。年相応以上に、ホルモンの分泌が大幅に落ち込んでいたのです。これらのホルモン値は、周囲の環境やストレスレベルによっては急降下することがあり、正に自分がその近代社会のストレス、不摂生の餌食になっていたのです。その結果を踏まえて、筆者はアンチエイジング療法の治療に臨むことにしました。若くありたいという気持ちは強く持っていたので、とにかく何でも言われるままにやってみようと思ったのです。しかしながら、アンチエイジングの治療費は想像していた以上に高価であり、決して生半可な気持ちでは受けることができないものでした。それ故、やるからには絶対に結果を出す、という覚悟をもって、治療に臨みました。

まず、毎水をたくさん飲むことから始め、サプリメントを毎食後欠かさず摂取し、甘いものや脂っこい食べ物をできるだけ排除し、運動量を増やす努力をするという日課が始まりました。と同時に、低下がみであったホルモンのレベルを是正する為に、ホルモン補充療法が開始されました。するとどうでしょう。アンチエイジングの治療を開始してから1ヶ月も経たない内に、みると体が変化を覚え始め、それからというもの、日々、元気が増し加わり、2ヶ月もすると自分でも信じられない程、若き日の自分を再現したようなエネルギーに満ち溢れてきたのです。体に馬力が充満したようなすがすがしい気持ちは、正に爽快としか言いようがありませんでした。そして多少肥満気味であった体重も徐々に減り始め、

それまで苦しんでいた階段の上り下りが、疲れを感じることもさへ無くなってきました。体が自然と運動を欲するようになってきたのです。また、毎週練習していたテニスも、それまでは怪我に悩まされることが多く、体中筋肉を痛めていたのが、いつの間にか、怪我をしなくなってきました。つまりアンチエイジングの効果で、体全体の動きが機敏になり、柔軟性が増し、運動量を増やしたこともあり、筋力がついてきたのです。おまけに精力も10代の頃を髣髴させる程の気分です。このアンチエイジング効果の延長線上に、筆者のマラソンレース参戦があり、それから4年間で13回もの国際マラソン大会を走り続け、2007年11月に開催された成田POPランでは成田市民ハーフの部で準優勝をするまでに至ったのです。これこそ正に、「想定外」のアンチエイジングの効果です。

ホルモン療法の真髄とは何か?

アンチエイジング療法は生活習慣の改善が基本ですが、その治療の骨子はホルモン療法です。人は誰しも歳をとると共に、若さを保つ為に不可欠なホルモンの分泌が減り始め、その結果、筋力や視覚能力、精力等が低下します。その不足しているホルモンを補充して、各種ホルモンのバランスを最適なレベルで維持することが、アンチエイジングの重要な課題です。それ故、医学的常識に基づく健康管理法をベースに、ライフスタイルを徹底して改善する努力をするだけでなく、同時に抗加齢医学の王道とも言えるホルモン補充療法を施すことが、確実に若返りを実現するための条件となります。このホルモン療法があつてこそ、オプティマル・ヘルスとも呼ばれる、歳相応のベストコンディションが現実のものとなります。

ホルモン療法については学説が分かれ、一概に医療方法を確定することはできません。しかし一説によりますと、およそ人間は30歳前後が各種ホルモンバランスの調和が最も良くとれていると考えられています。それ故、典型的なアンチエイジング療法で

は、30歳における各種ホルモンのレベルを長年持続させることを指標とし、それに向けて補充療法を行うことにより、いつまでもその30歳のホルモンレベルを維持することを目指します。つまり、外見は歳相応に老けてきても、体の内面においては常に30代のホルモンバランスを誇り、生き生きと輝くオプティマル・ヘルスを実現するというのがミソなのです。アンチエイジングの治療に頻繁に使われるホルモン剤は主に、DHEA、メラトニン、成長ホルモン(HGH)、HCGの4種類です。最初の2つは錠剤で投与され、後者は注射を使用します。DHEAは副腎から分泌されるホルモンであり、免疫力の上昇、及びストレスに対して抵抗力をつける働きがあり、このホルモンをベースに性ホルモンや副腎皮質ホルモン等、様々なホルモンが作られるため重要です。メラトニンは睡眠の周期を整える働きがあり、睡眠そのものの質を高め、体により良い休息を与えます。また、抗酸化作用や免疫力を高めることでも知られ、老化を防ぐためにも必要不可欠なホルモンです。そして、ここ最近話題の成長ホルモンは、脳下垂体から分泌され、IGF-1との相互作用により体内の組織、器官の成長に貢献するため、最も重要なホルモンの一つとされています。例えば骨を強くし、筋力を増強し、性的な能力を高め、免疫力を強化する働きがあるだけでなく、視力を改善し、気分を良くし、記憶力さえも向上させます。つまり運動能力を向上させる働きがあります。最後はHCGと呼ばれる性腺刺激ホルモンであり、これは女性の卵子の成長と排卵を助け、男性では精子数を増加させる働きがあり、最強の精力剤とも言えます。これらのホルモンはいずれも20歳前後をピークにして減少し始めるため、それを補充することにより、ホルモンレベルがV字型に回復します。その結果、「若き日の自分を再現した」という位の元気を取り戻すのがアンチエイジングの狙いです。

ホルモン治療はドーピング?

アンチエイジング療法の骨子とも言えるホルモン補充療法が、あまり公に語られないのには訳があります。実は、このアンチエイジング療法に使われているホルモン剤の中心であるヒト成長ホルモン(HGH)こそ、スポーツ

選手がドーピングで罰せられる禁止薬物の一つなのです。ところが人成長ホルモンは、スポーツ選手に限らず、実際には多くの医者、著名人、政治家らが日々、欠かさず愛用する「お薬」として世界各地で既に広く普及しています。その結果、ヒト成長ホルモン剤は今や、世界各地で引っ張りだこののです。つまりホルモン補充療法とは、正にドーピングと瓜二つの関係にある訳です。スポーツ選手にとっては、ドーピングはルール違反であり、その規則も年々厳しくなっているため、当然のことながら使用を控えなければいけません。ところが、一般社会においては医者を筆頭として、大勢の裕福な知識階級が、日々、ホルモン剤を自ら注射してその恩恵を受けている為、その実態をバールに覆い隠さなければなりません。その結果、時折ドーピング問題が世間で話題に上ることはありますが、決してそれが大きな社会問題となることはありません。何故なら、このホルモン療法こそ、医師が自ら認める最先端の医学療法だからです。つまり、巷ではドーピングと批判されている行為そのものが、実は大勢の医師達が自らに施している最先端のホルモン療法なのです。

日本はホルモン治療の後進国です。米国と比較してもその利用度、理解度は著しく劣るため、ホルモン補充療法はグレーゾーンとして扱うが、今は術がありません。しかしながら、アンチエイジング療法の骨子として、世界中の医学会で認知されつつあるホルモン補充療法から、このまま日本が取り残されて良いのでしょうか?確かにホルモン補充療法は薬物摂取そのものであり、現状では高価な買い物です。しかしその反面、必ず結果が出る強力な処方箋でもあり、そのまま放置すれば老いていく身体に、信じられない程の若さと活力を与えてくれます。もう数年もすると、ホルモン療法を受けている人と、そうでない人の違いが、同い年でも歴然として現れてくるかもしれません。自然のままに老化する人間と、ホルモン補充療法を施して、若返りを体験した人間の相違です。どちらの選択が人類にとって最終的に良かったかは、いつか歴史が教えてくれることになるでしょう。(文: 中島尚彦)

世界の片隅から

〈第14回〉
民族和解 Vol.4



井上 健



写真 / セルビア王国がオスマントルコに敗れた1389年のコソボ平原戦争記念碑

我々の目的は、アルバニア人とセルビア人が平和に共存できるコソボを作ることでした。日本でも、近所に住む隣人で考え方や生活習慣がぜんぜん違うので友人にはなれないが、相手の存在は認めるし、挨拶程度は交わすという人間関係はあるでしょう。せめて彼らにもその程度の隣人関係を築いてほしいと考えたのです。そのためは、どうすればよいのか。私が考えた道筋は、次のように段階的に和解を進めることでした。まず両者の代表同士が話し合いを持ち、セルビア系住民の帰還に合意する。ついで、セルビツァ市の元住民だったセルビア人が日帰りで町を訪れ、役所での仕事などもはじめる。両民族が日常の接触に慣れてきたらセルビア人が元の家に帰還する。大雑把に言って、この3段階で和解を進めていこうと考えたのです。しかし、彼らの代表といざ個別

に話を始めると、和解はほとんど不可能なように思えました。アルバニア人は、セルビア人の帰還を認めるところか、話し合いすら拒否しました。セルビア人は、故郷に戻りたいから話し合いには応じるが、自分たちの身の安全が保証されない限りは、帰りたくても帰れないという考えでした。とにかく、いまや勝者であるアルバニア人に敗者となったセルビア人の帰還を認めさせることが先決であると考え、私はアルバニア人の代表12人を集めて市評議会をつくり、その1999年11月30日に開いた第一回会議で、この評議会にはセルビア人代表も2人含めたいと発表しました。私はセルビア人の中には戦争に加担し、犯罪を行った「悪いセルビア人」もいるだろうが、戦争に巻き込まれただけの「良いセルビア人」もいるはずだ、悪いセルビア人は当然に逮捕され処罰されるべき

であるが、良いセルビア人は隣人として再び受け入れるべきではないかと話したのですが、まったく相手にされませんでした。なぜならすべてのセルビア人は何らかの形で戦争犯罪にかかわっているのだから、彼らの帰還は絶対に認めることはできない、というのが彼らの一貫した主張でした。12月21日に開いた第二回市評議会でも、この議題を取り上げ、そもそも戦争犯罪人とは何かという話をし、アルバニア人にとって受け入れ可能なセルビア人の基準について話し合おう、と呼びかけたのですが、まったく話にならず、理屈以前の感情の問題として、セルビア人の顔など二度と見たくもないという態度でした。結局、この問題を市評議会ですべて取り上げて進展はないと判断し、それ以降は市役所の再建や市の復興計画など実務的な問題についてアルバニア人代表と話し合いを進めることにしました。しかし、その後もセルビア人と通じていたというアルバニア人が覆面をかぶった何者かに射殺されたり、前回紹介したようにセルビア人の乗ったバスが襲撃されたり、セルビア人の住む村

に手榴弾が投げ込まれるなどの事件が相次ぎました。さらには、2000年2月29日に開かれた第四回市評議会の最中に、評議会に参加していたロシア軍司令官の運転手として市役所の外で待機していたロシア兵が、アルバニア人によって撃たれ、数日後に死亡するという事件も起きました。こうした一連の事件を目の当たりにして、やはり民族和解は避けて通れないことを私は痛感し、市のレベルでの話し合いが無理なら、村のレベルからはじめようと考え、冬の寒さも少し和らいできた3月から私はアルバニア人とセルビア人の村々を回ることにしました。新たな挑戦と挫折の始まりでした。

PROFILE

1957年東京生まれ。早稲田大学政経学部在学中に400日間世界一周の一人旅をし、国際協力の道に志す。卒業後、イギリスのサクセス大学開発研究所に留学、開発修士号取得。その後、国際公務員として、ワシントン(世界銀行)、トリニダード・トバゴ(国連開発計画)、タイ(国連カンボジア人道支援室)、カンボジア(国連カンボジア暫定統治機構)、ソマリア(国連ソマリア活動)、スイスとドイツ(国連ボランティア計画)、コソボ(国連コソボ暫定統治機構)、東京(アジア生産性機構)に勤務し、開発協力、人道支援、平和維持・構築などの職務に就く。現在は、国連東ティモール統合ミッションにガバナンス担当部長として勤務している。好奇心が旺盛で、世界各地を訪ねて、何でも食べ飲み人々と交流することが大好き。これまで訪れた国は80ヶ国余り。毎週必ず何かひとつ生まれてはじめての経験をするを心がけている。

井上 健
(いのうえ けん)

成田の心 NAVI 第28回

超人気ランチスポット、ここにあり
馬車道 成田店

今、女性に一番人気のランチスポットが郷部の馬車道だ。明治時代を思わせるデザインを誇るこの洋風レストランのテーマは、「明治時代の雰囲気の中で、日々の疲れを忘れて楽しむ」とのこと。実は車が駐車場から溢れるほどの人気ぶりだ。昼は12時前から満席だ。ランチメニューの構成は、全品サラダ・スープ付で、殆どが980円前後のセット。メインはパスタとサラダ。ピザは780円から。大半の女性客はパスタセット

を選ぶ。また男性向けのメニューとして和風特選膳等や、石焼きカニ雑炊、和風定食セット等もあるが、これは専門店に分がある。筆者は横浜開港スパゲッティと呼ばれる明太子とクリームソースのブレンドを頂いた。セットのスープはおまけのようである。しかしサラダは梅しそドレッシングが美味しい。パスタの味も悪くなく、980円

馬車道 成田店
成田市郷部1314 TEL0476-20-1201

総合評価★★★★☆

料理長 高藤 渉の直伝レシピ

【第9回】ぶりの鍋照り焼き

●料理長より一言…
ぶりに火を通してから味をからめ、表面を焦がさないように仕上げます。

① 漬け汁の調味料を合わせてぶりをつけ、5分おいて下味をつけ→ポイント、汁気をふき取ります。油を熱したフライパンで、盛りつけるときに上になる側から、色が変わる程度に焼きます。

② 生臭みが残らないよう、ぶりから出た脂をペーパータオルでふき取り、酒

③ 酒が半量になったら、漬け汁を加えて強火にします。汁を煮つめながら、ぶりに味をからめます。

④ 汁がほとんどなくなったら器に盛り、酢どりみょうがを前盛りに入れます。

漬け汁に砂糖を加え、漬け時間は短く魚の照り焼きの漬け汁は、酒、みりん、しょうゆを同量で合わせるのが基本ですが、ぶりなど脂の多い魚は、砂糖を加えると味のなじみがよくなります。好みて柚子、木の芽など、季節の香りを加えても結構です。漬け汁に長くつけすぎると調味料が浸透して、身がかたくなったり、焦げやすくなったりします。

材料(2人分)

ぶり	2切れ	酒	100ml
みりん	50ml	サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	50ml	酢	2個
砂糖	大さじ1	酢どりみょうが	2個

おしるべを作るポイント

北欧デザインのパソコンデスクで作るホームオフィス TVILUM-SCANBIRK

デスクに合わせてほしいパソコンに最適なチェア!

人気のメッシュタイプ
高級感ある本革使用

COM120
販売価格 17,800円
ネットチェア、ハイバック
幅68cm 奥行62cm 高さ110-119cm
座面高: 44~53cm

COE142
販売価格 5,980円
ハイバックメッシュオフィスチェア
一部本革使用
幅59cm 奥行51cm 高さ107-119cm

テーブル、ソファ、ベット…様々な家具を取り揃えております。ぜひ、ショールームに遊びにきてください!!!

株式会社 ファニチャーハウス
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958
http://www.furniturehouse.co.jp
平日10:00~19:00 土曜日12:00~17:00 日祝日休
TEL0476-24-5111 FAX0476-24-5112
カタログ無料送付いたします

「サウンドハウス」の看板がある建物の1階がファニチャーハウスショールームです

ファニチャーハウス 至佐原ショールーム
R51
日赤病院 至千葉

47060 販売価格 22,800円
コーナースペース用ピーチ色
幅122cm 奥行122cm 高さ137cm

30665 販売価格 15,800円
メイプル色
幅95cm 奥行55cm 高さ79cm

80004 販売価格 22,800円
ピーチ色
幅160cm 奥行60cm 高さ141cm

80070 販売価格 14,800円
引出4、メイプル色
幅118cm 奥行60cm 高さ74cm

80041 販売価格 21,800円
メイプル色
幅118cm 奥行60cm 高さ146cm

80054 販売価格 9,800円
コーナースペース用ピーチ色
幅90cm 奥行90cm 高さ72cm

42010 販売価格 12,800円
パーソナルデスク
引出4、鍵付き引出1
引出1
幅110cm 奥行55cm 高さ76cm

日本語の謎をヘブライ語で解き明かす！

福井県の港町、三国港周辺では、「三国節」と呼ばれる民謡が古くから歌われています。三国神社を建立する際に、真言宗の上人が唄ったと伝承されているこの三国節は、今日盆踊唄としても親しまれ、お座敷唄として人気があります。

この三国節にもユダヤの影響が絡んでいると考えられる理由は、まず「三国」という言葉自体が、「神の国」を意味する「御国」の当て字ではないかと考えられることです。無論、ミクニはその町の名前でもあり、地域一体の歴史的背景にも同様のルーツが潜んでいる可能性があります。また作者が空海弘法大師の流れを引き継ぐ真言宗に属していることも注目に値します。その大師こそ、日本にイスラエルの信仰をもたらした仕掛人である可能性が高いのです。歌詞の最後には「主を待つまの」ともあり、ここで唄われる「主」はキリストとしても

理解できます。三国節の歌詞は、岩が屏風(ビヨウブ)と始まりですが、まずこの言葉にユダヤルーツを見出すことができます。ヘブライ語には「一緒に意味する、ビヤツ(下)「トコ」(Ge'ekhad) という言葉があります。語尾は殆ど聞こえないため、普通に発音すると、「ビヨウブ」とも聞こえます。これが屏風の語源ではないでしょうか。また屏風には「二つを二重」として組み合わせ「一緒にする」という意味があり、ヘブライ語の意味と類似していることから、信憑性は高まります。すると三国節は「岩が共にあることを唄っていることになり、では「岩」とは何でしょうか。イスラエル人にとって、「岩」は神の救いの象徴です。聖書には「救いの岩」と言う表現が使われている通り、特に後世のキリスト信仰者にとっても「岩」は、神の救いのシンボルです。そこで大陸では全く別の発音を

持つ「岩」という漢字がなぜ、日本では「イワ」と発音するようになったのか、考察してみました。まず、ヘブライ系ユダヤ人のことをアラム語では「イワラ」(Iwara) またヘブライ語では「イワ」(Iwa) また「イフデ」、または「イワデ」と呼び、原語には「神の民」という意味が込められていることに注目です。これらの呼び名の共通点は「イワ」という発音です。岩との関連性があるのではないのでしょうか。そしてヘブライ語では「イワ」という言葉の語源が「神」なのです。

も「ヤーウエー」と神の名を呼ぶ様になりました。同様に、日本でもYHWHという神を意味する言葉を日本流に発音するため、「イワ」との発音を足して、「イワ」として神の象徴は「岩」です。その漢字の発音が「Iwa」となったのです。つまり「イワ」とは、人間が発音できないヘブライ語の「神」YHWHを語源とした、「神」の呼び名だったのです。これらにより、「岩がびよぶ」の意味が明確になります。「岩」は神であり、屏風が「一緒に」を意味しますから、「イワガビヨウブ」とは、「神と共にいませり」になります。つまり三国節のテーマは、「神が共におられる」という信仰告白だったのです。

文・中島尚彦

日本とユダヤのハーモニー

離子詞に秘められた謎

【第23章】三国節に潜む岩の真実とは！

かもねぎの COME ON MUSIC!

69

ブルースギター東海道中膝栗毛

10月13日に大阪で行われた「ブルース・イノシシ祭り」というイベントに呼ばれて行ってまいりました。これはイノシシ年の女流ブルースギタリスト、ファイヤー大道を中心に東京、名古屋、大阪のイノシシ年のブルースマン、ブルースウーマンが集まったライブセッション！2年振りの大阪での演奏ともあって張り切って行ってまいりました。本編の演奏終了後、楽器持参のお客様を交えてのセッションタイムです。

ブルースは12小節、3コードと呼ばれる進行が多く、パターンとコード、リズムの簡単な打ち合わせだけでセッションができることから初心者もプロも同じステージで演奏することが可能です。

今回面白かったのは土地別のブルース感覚。東京組は、オシャレさとダウンホームさの両方があり、勢いとファンキーさでは大阪、ちょうど中間の小気味よさの名古屋といったところでしょうか。東京と大阪のミュージシャンが一緒にセッティングになると大阪のパワーに押され気味になりつつもクールに应酬し、東京と大阪の気質を現しているようです。コテコテという言葉に象徴される大阪のパワー、粋という言葉がびったりの抑揚が付いた東京のミュージシャン。甲乙、優劣つけがたい東名阪のブルース祭り。同じコード進行、同じ小節数でもまったく違った曲に仕上がるのが個性なのでしょう。

東名阪に限らず全国からブルース好きが集まるブルース・イノシシ祭り。今年最後のイノシシ祭りは12月22日東京都中野区に有るブルースバー プライツブラウンで開催されます。ブルースに興味がある方は必見のイノシシ祭り。次回は12年後ですのでお見逃しなく!!

12月22日(土) ブルース・イノシシ祭り
「プライツブラウン」 東京都中野区中野5-59-9 湯澤第二ビル2F
Tel:080-3024-4685
※かもねぎの出演はありませんが、飛び入り自由のセッションイベントです。

(ギタリスト加茂尚広) 連絡先 0476-24-6777 (ネットハウス)



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!

JR・京成成田駅そば 株式会社サウンドハウス TEL 0476-22-9338 (物流部/担当:竹内)

新作ぞくぞく展示中! 良い品をお求め易く! お買い物はサウンドハウスで!!

最高のサウンドが手に入る最強のギターセット!
PLAYTECH PLAYPACK 衝撃特価 9,800円

カラフルなフライングVが登場です!
PLAYTECH FV430 衝撃特価 14,800円

ゼ〜んぶ揃ってなんと、29,800円!
ZDS3000 CUSTOM 衝撃特価 29,800円

最強ギターエフェクター登場!
JAMMER BASS 35 衝撃特価 12,800円

待望のPLAYTECHベースアンプ遂に登場!
JAMMER BASS 80 衝撃特価 15,800円

最新のPLAYTECHベースアンプ遂に登場!
JAMMER BASS 80 衝撃特価 15,800円

PEARL RIVER ピアノ用椅子 (すべて高低調整ができます)
S450AZ1 12,800円

PEARL RIVER UP110P5 WALNUT 衝撃特価 258,000円

PEARL RIVER S500AW 11,800円

株式会社サウンドハウス TEL 0476-22-9333 FAX 0476-22-9334 http://www.soundhouse.co.jp

最高サウンドが手に入る最強のギターセット!
PLAYTECH PLAYPACK 衝撃特価 9,800円

カラフルなフライングVが登場です!
PLAYTECH FV430 衝撃特価 14,800円

ゼ〜んぶ揃ってなんと、29,800円!
ZDS3000 CUSTOM 衝撃特価 29,800円

最強ギターエフェクター登場!
JAMMER BASS 35 衝撃特価 12,800円

待望のPLAYTECHベースアンプ遂に登場!
JAMMER BASS 80 衝撃特価 15,800円

最新のPLAYTECHベースアンプ遂に登場!
JAMMER BASS 80 衝撃特価 15,800円

PEARL RIVER ピアノ用椅子 (すべて高低調整ができます)
S450AZ1 12,800円

PEARL RIVER UP110P5 WALNUT 衝撃特価 258,000円

PEARL RIVER S500AW 11,800円

株式会社サウンドハウス TEL 0476-22-9333 FAX 0476-22-9334 http://www.soundhouse.co.jp

最高サウンドが手に入る最強のギターセット!
PLAYTECH PLAYPACK 衝撃特価 9,800円

カラフルなフライングVが登場です!
PLAYTECH FV430 衝撃特価 14,800円

ゼ〜んぶ揃ってなんと、29,800円!
ZDS3000 CUSTOM 衝撃特価 29,800円

最強ギターエフェクター登場!
JAMMER BASS 35 衝撃特価 12,800円

待望のPLAYTECHベースアンプ遂に登場!
JAMMER BASS 80 衝撃特価 15,800円

最新のPLAYTECHベースアンプ遂に登場!
JAMMER BASS 80 衝撃特価 15,800円

PEARL RIVER ピアノ用椅子 (すべて高低調整ができます)
S450AZ1 12,800円

PEARL RIVER UP110P5 WALNUT 衝撃特価 258,000円

PEARL RIVER S500AW 11,800円

株式会社サウンドハウス TEL 0476-22-9333 FAX 0476-22-9334 http://www.soundhouse.co.jp

最高サウンドが手に入る最強のギターセット!
PLAYTECH PLAYPACK 衝撃特価 9,800円

カラフルなフライングVが登場です!
PLAYTECH FV430 衝撃特価 14,800円

ゼ〜んぶ揃ってなんと、29,800円!
ZDS3000 CUSTOM 衝撃特価 29,800円

最強ギターエフェクター登場!
JAMMER BASS 35 衝撃特価 12,800円

待望のPLAYTECHベースアンプ遂に登場!
JAMMER BASS 80 衝撃特価 15,800円

最新のPLAYTECHベースアンプ遂に登場!
JAMMER BASS 80 衝撃特価 15,800円

PEARL RIVER ピアノ用椅子 (すべて高低調整ができます)
S450AZ1 12,800円

PEARL RIVER UP110P5 WALNUT 衝撃特価 258,000円

PEARL RIVER S500AW 11,800円

株式会社サウンドハウス TEL 0476-22-9333 FAX 0476-22-9334 http://www.soundhouse.co.jp

未病を治す

横山 瑞生

第37回

自分の健康は自分で守る

健康で生きたい。だれもが願う共通の思いです。健康、それは心身、つまり精神・神経と肉体の両面であることは、言う迄も無いことです。衣食住が保証されていても、健康が確保されなければ、幸福な人生とは言えません。以前このシリーズで記したことがあります、復習の意味で振り返ってみましょう。

漢方とは中国の漢代に成立した医方をいいます。今から約二千年も前のこと。その時代に、『素問・靈枢』とか『傷寒雑病論』が著されています。そのうちの『素問』の第一篇(編)の冒頭に次のような文章を見ることができます。

「昔在黄帝而神靈弱而能言幼而術齋長而敏敏成而登天」この文意は昔黄帝という秀れた帝が在りました。「昔」の後の漢字は字こそ違っていますが世間に稀に見る優れた人物であることを表わしているのです。以下は漢文から現代日本文に意識して、紹介して参りましょう。

『素問』とは基本的な疑問を黄帝とその侍医達の間で交した問答形式で記されています。

「私は名医のそなたに、聞く。昔の人は百歳を過ぎてても動作が衰えないが、今日の人は百才を半ばにして衰えてしまうのは、どうしたことが。時がそうしたのか。人の体質が変わってしまったのか?」、と。名医の岐伯は応えていました。

「昔の人は自然を自然のままに受け入れ、生活していたのです。ですから百歳を越えて、生涯を全うしたのです。それはどういうことかという、食べたり、飲むことに節度を守り、寝る、目覚めには決まった時刻を守ります。決して過勞にはならないように努めます。

ですから身体も精神作用も与えられた寿命、百歳を越

えて、この世を去ることができるのです」と。

「ところが今どきの人は、そうではないのです。酒を度こして飲み、常々不養生をし、酔っては性欲をほしいままに交し、準備を充分にして、その目的を待つような心を払うようなことをしない。結果は明白です。このような不養生をしていけば、百歳を半ばにして、この世を去ることになるのです」と。

古代から今日に至るまで、自然の条理に変わりがないことが分かります。ということは、二千年前に書かれた記録は、現在も言われ続けられています。人間とは知識はあっても、実行することは意外と難しいものです。しかし、その知識を活かすことは、自らの人生を左右することになりましょう。

PROFILE



横山 瑞生 (よこやま ずいしょう)

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』『針灸腧穴辞典』『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

悠久の時の流れを静かにきぎむ大人のリゾート

毎日の疲れた心と身体を解きほぐす大人のリゾート「大和の湯」!天然温泉&スパで最高のリラックスタイムをお過ごし下さい。

あじさい
AJISAI

全国各地から厳選された65種類の国産ワインが楽しめます。

食 を楽しみながら美しい自然を満喫。“逸品の和食”と“新鮮な素材を活かした鮨”が楽しめます。

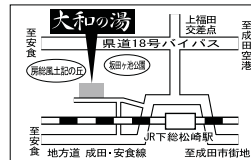
湯 に身をゆだね、自然の中で心身の疲れを解きほぐす。悠久の一時をお過ごしください。

快 適なプライベート空間で最上のエステと最新のフィットネスをご満喫ください。

成田の命泉
大和の湯
yamato-no-yu

…営業時間…
AM10:00~PM10:00
全館禁煙
小学生未満入場不可

成田市大竹1630 TEL 0476-28-8111
大和の湯HP <http://www.yamatonoyu.com>



事業拡大のため正社員大募集!!!

野毛平工業団地に社屋移転決定!!!

募集職種: 清掃スタッフ、物流・梱包スタッフ、海外業務アシスタント、電話オペレーター、音響営業スタッフ、経理アシスタント、労務管理アシスタント、受付/案内係り、調理・配膳スタッフ

時間: 平日/10:00~19:00、土曜日/12:00~17:00 (実働8H、早出、残業有)
休日: 日曜、祝日、隔週土曜日。夏期・年末年始休日。
資格: 18歳から。学歴、性別不問。パートは週4日以上。

給与: 正社員/月給 **176,000円~380,000円**
パート/時給 **860円~1,200円**

充実の福利厚生、数々の優遇制度
★年4回の昇給チャンス!
★豪華住宅もあり!
★マラソン大会出場支援!
★天然温泉無料優待!
★テニススクールも半額!
★夢を実現するフレックス時間

応募方法: ①履歴書(写真添付)②志願書(自己PR等)以上の書類を下記アドレスまでmail、または郵送してください。(job@soundhouse.co.jp)

サウンドハウス
http://www.soundhouse.co.jp

会社概要 創立:1993年 資本金:2億7千5百万円
〒286-0044 成田市不動ヶ岡1958
(JR・京成成田駅より徒歩15分 R51号沿) (全館禁煙)
TEL0476-22-9338 [担当]採用係

大和の湯 受付、配膳スタッフ募集!!!
時間: 7:30~22:30の間に応じます。(応相談、短時間可)
資格: 16歳~65歳まで
給与: 社員/月給 **176,000円~400,000円**
パート/時給 **850円~1,200円**

「成田シティージャーナル」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:0476-24-6777 電子メール:comment@naritacity.com

バックナンバーが全部見られる! 表も写真もカラーで表示!
<http://www.naritacity.com>