最先端オピニオン紙

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

行:ネットハウス 千葉県成田市新泉 14-3 TFI 0476-89-2333 FAX 0476-89-2334

http://www.naritacitv.com

発行部数: 390,000部

美食・飽食時代の終焉

一家団欒を楽しみながら食することに勝る美食は無し!

一昨年、健康診断の際に行わ れた血液検査により、筆者は50 歳にして花粉症を発症したこと が確認されました。この年に なって「まさか?」と思いつつも、 よく考えてみればここ最近、理 由もなく鼻水がでることが思い 起こされました。

実は、筆者の子供も幼い頃か ら花粉症とアトピー性皮膚炎、 重症の喘息に悩まされ、治療に てこずってきた苦い経験があり ます。同じDNAを持つ筆者に も、遂にアンバランスな食生活 とストレスのつけが回ってきた のでしょう。今では食生活に細 心の注意を払ってはいるものの、 確かに30代まではアメリカでハ ンバーガーを中心とした肉食に どっぷり浸かり、飲み物といえ ばコーラ等の炭酸飲料水を頻繁 にガブ飲みすることが当たり前 でしたので、当然その悪影響は 否めないでしょう。

ハンバーガーが大好きだった 理由は簡単です。美味しくて手 軽に食べられて、値段もお手頃 で、すぐにお腹が一杯になるか らです。しかしカロリーが高い ため頻繁に食べると肥満になり やすい傾向があり、しかも栄養 価はむしろ低いということで、 それがジャンクフードと呼ばれ ている所以でもあります。

これらファーストフードに限 らず、インスタント食品には動 物性脂肪だけでなく、化学調味 料、着色剤、防腐剤などの化学 物質が使用されることが多いの が現状です。例え微量であって も、日々食しているうちにいつ しか体に悪影響を与え、アレル ギー性疾患等の健康被害を及ぼ します。どうやら筆者もその罠 にはまってしまったようです。

アレルギー性疾患の流行

1970年代に渡米した際、米 国では極端なアレルギー疾患に 悩む人が多いということがわか りました。クラスメートの中に は、乳製品や穀物だけでなく果 物や、野菜、肉等のアレルギー を持っている人が数名おり「一 体、何を食べて生きているのだ ろう?」と思ったものでした。 それまでアレルギー性疾患に関

する話題などあまり耳にするこ

とがなかったため、単に米国特 有の健康問題のように思え、気 にもしていませんでした。食物 アレルギーや花粉症は、当時の 日本ではあまり認知されておら ず、若い成人が稀に発症する病 気といった 程度の認識であり 幼児や年配の方が花粉症になる ことなど、殆どなかったように 思います。

ところが今日、日本人の4人 に1人が花粉症に罹っており、 アレルギー疾患の発症年齢も低 年齢化し、幼児でも発症するこ とが珍しくなくなりました。驚 くほどの短期間に体内バランス が崩れ、その結果、日本人の体 質が激変してしまったのではな いでしょうか。そして食生活の 欧米化が進むことにより、いつ の間にか日本人にもアレルギー 体質が蔓延し、発症する人が急 増したのです。体が「参った!」 と悲鳴をあげている訳ですから、 もはやこの危険信号を無視する ことはできません。

アレルギー疾患が増える理由

これ程までにアレルギー疾患 が急増した理由は明確ではあり ませんが、最近になって専門家 の意見は、ほぼまとまりつつあ ります。その主たる原因として 挙げられているのが、ストレス と食生活の欧米化、そして生活 環境の極端な衛生化です。

つまり、身体をいつの間にか 蝕む現代社会のストレスや、食 卓のメニューの大半が欧米化さ れたことによる動物性脂肪の摂 取過多、そしてあげくの果ては 化学調味料と添加物漬けの高 カロリー&低栄養価のジャンク フード、清涼飲料水の大量摂取 がアレルギー疾患の拡大に深く 関わっているのです。

特に最近話題になっているの が、食生活の過度な衛生化です。 ウィルスや細菌が食物から全て 排除された結果、完璧なまでに 清潔になった食材が、実は免疫 疾患の原因になっているのでは ないかというのです。今日、防 腐剤や食品添加物の使用は当た り前です。ところが、化学物質 にまみれた食材を摂取し続ける ことにより、腸内細菌のバラン スが崩れ、アレルギー症状が発

症しやすくなるのです。

アレルギー性疾患は、免疫細 胞の異常が根底にあると考えら れていますが、この免疫細胞の 大半は小腸に在り、大腸とタイ アップしながらバランスを取っ ています。しかし食品添加物や 各種化学物質を摂取することに より、本来持っている抵抗力が 低下し、免疫細胞のバランスが 壊れ、異質な物を受け入れ難い 体質に改悪されてしまうことが わかってきました。さらに、病 気になると簡単に抗生物質を投 与してしまうことも、アレルギー 症状が発祥しやすくなる原因と 考えられています。

体に良くない食品添加物が含 まれているコンビニ弁当や、お にぎり、ファーストフードが、そ れでも人気がある理由は、とり あえず美味しくて味に外れがな いからです。その美味しさの秘 密は、外食産業のマジックとも 言われているマヨネーズとケ チャップの多用だけではなく、 上手に動物性脂肪を利用してい ることです。ハンバーガーから は肉の脂がしたたり、フライド チキンは脂肪たっぷりの皮が最 も美味しい所です。ピザの具の ハイライトといえば脂肪分を含 んだサラミやソーセージです。 また和食でも牛丼や豚丼など、 動物性脂肪が含まれているから こそ美味しく感じるわけであり、 その究極が和牛の霜降り肉です。

ところがこの動物性脂肪も、 アレルギー疾患の根源の一つで す。ハンバーガーや牛丼に含ま れる動物性脂肪は、摂取過多に なると体内において炎症をおこ す引き金となりやすい為、単に 美味しい、便利だからと言って、 頻繁に食することは避けなけれ ばなりません。

素朴な和食へ帰依する時代の到来

今や、世界各国で和食ブーム がおきています。単に美味しい だけでなく、和食にはヘルシー なイメージがあります。また四 季を通して季節感溢れる様々な 食材を味わうことができ、しか も見て楽しめ、更に香りまでも 堪能することができるのが和食 の魅力です。それ故、洋食3色、 和食5色とも呼ばれ、日本料理

の繊細さと彩りが世界中で高く 評価されるようになりました。 また、和食では健康を維持する ために重要な栄養素を含む食材 が多用されています。例えば同 じ脂肪でも、特に光物と呼ばれ る青魚の脂身には、アレルギー 性の公症を抑える働きがありま す。これ程まで優れた和食を、 日本人がおろそかにして良い訳 がありません。今こそ、昔なが らの日本人にとって馴染み深い 食生活にUターンすることが必 要ではないでしょうか。

ところが、素朴な食生活に逆 戻りすることは、たやすくあり ません。まず「3度の食事を楽 しむ為の時間と心のゆとりが取 れるのか?」というライフスタ イルに纏わる根本的な問題があ ります。次に、健康に良い食材 を調理をすることに喜びを感じ、 その為に労力を惜しまず捧げら れるかといことが挙げられます。 そして最後に、和気合いあいと 団欒する食卓の環境が整ってい るか、つまり「一緒に仲良く食 事をする家族や仲間がいるの か?」ということです。

3度の食事と団欒を大切にする

人間は食べるために働いてい るとも言える訳ですから、食事 の時間は1日の内でも最も大切 な時間であってしかるべきです。 ところが、多くの現代人は「3度 の飯」よりも好きなことや、しな ければならないことがある為、 いつの間にか食生活がおそろか になっているのです。その結果、 いつしかファーストフードが重 宝されるようになりました。今 日、美味しい手作りの料理を待 つ位なら、食べたくなったら適 当にお腹を満たし、自分のやり たいことを優先したいと思う若 者は少なくないでしょう。しか しながら、どんなに忙しくても 3度の食事を大切にし、しっか りと時間をかけるべきなのです。

もうひとつ克服しなければな らない問題が、家庭環境の激変 です。多くの日本人にとって家 族と共に団欒を楽しむことはも はや遠い昔のこととなってしま いました。今では家族がばらば らに食事をし、頻繁に外食する ことも当たり前です。これでは、 いかに料理の上手な主婦であっ ても、腕をふるう場所が無いの も同然です。

行き着くところ、食生活に潤い を与える為には、家庭環境の改

善が必須であり、家族が一緒に 団欒することの大切さを今一度、 再確認する必要があります。家 族全員が集まれば、例え料理に 時間がかかったとしても、その 間も会話が弾む楽しいひと時と なり、出来上がった料理もより 美味しく感じられるものです。

食文化の乱れから脱皮するために

1960年代、ファーストフー ドの歴史は立喰いそばから始 まったと記憶しています。サラ リーマンも学生も朝はギリギリ まで寝てしまい、その為時間が 無くなり、しかも寝起で食欲が ないので家では朝食を取らない。 そして、通勤通学の途中で軽く 食べたいという欲求もあってか、 立喰いそばの普及に一役かった ようです。筆者も、電車を待つ 間に時間に追われながら、天ぷ らそばをものの数分で胃の中に 放り込むという悪習慣が身につ いてしまいました。その延長線 上に、今日のハンバーガーを中 心とした多種多様のメニューが あるように思えます。

どうも私たちは、本来あるべ き食生活の姿を見失いかけてし まったようです。時間に追われ て食器を片付けることはおろか、 食事を作ることすら面倒と感じ ている人々が大半を占めるよう になった昨今。たとえ体に良 くないことが分かったとして も、手軽にかつ低価格ですぐに お腹を満たすことができる外食 に依存する流れは、そう簡単に は変わらないでしょう。しかも 食文化を軽んじた結果、膨大な 量の食べ残しが発生し、年間 およそ2,000万トン近い膨大な 量の食べ物が単なるゴミとして 捨てられているのです。これこ そ、すさんだ現代人の心を象徴 するものではないでしょうか。

日本独自の食文化、本来の姿 に戻るためには、まず心にゆと りを持つことが大切です。そし て目先の美味しさや利便性より も、むしろ栄養価を考慮し、時 間をかけてでも良質の食材を調 理することに喜びを見出すこと が大事です。そして一緒に食事 を共にする家族や知人に恵まれ ながら、楽しく食する時間を持 つことの素晴らしさを再認識す るべきです。行き着くところ、 日本の食生活・食文化の改善は、 昔ながらの暖かい一家団欒の楽 しみが"鍵"となるに違いあり ません。 (文:中島尚彦)

Akemio HULA E 第6回 Merrie Monarch Festival Part2

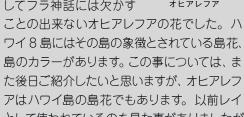
メリー・モナークへのお誘いは1月のとあ る早朝の1本の電話からでした。普段からと ても親しくしている隣人のK子さんから「今、 ヒロに住んでいる知人から電話があって、もし メリー・モナークに来るんだったら、今ならま だチケット取れるって言ってるけど…行く?」 「えっ!?」電話で起こされたものの、頭の中は まだ半分眠っている状況で、話の内容を直ぐ に理解する事が出来ませんでした。話を続け ていく内に頭の中がフル回転となり、もしも 行くとなった場合の済ませなければならない 色々な事が頭を過りましたが、この場で返事 をしなければチケットの入手が出来なくなる と言われ「はい、行きます!」と、思わず即答 してしまいました。

この一言でメリー・モナーク行きが決定とな りました。K子さんと、電話の主であるヒロ在 住の日系H氏は学生時代からの友人で、以前 日本に遊びにいらした時に、K子さん宅のホー ムパーティーでお会いしたことがありました。 その時に、メリー・モナークで「ヒロを訪れ た時はお世話になります」等と冗談の様に話 していた事が、まさかこの様な形で実現すると

は夢にも思いませんでした。先方からわざわ ざチケットの手配、そしてご自宅へ宿泊までど うぞとのご連絡に天にも昇る様な気持ちでし た。その後、すぐに航空チケットの手配をして 準備万端整えて、4月のメリー・モナーク開催 日の数日前にK子さんと2人でオアフ島に飛び ました。K子さんの友人で私同様にフラを勉強 しているC子さんが、私達二人を追ってオアフ 島に到着するのを待って3人でハワイ島のヒ ロに渡ると、ヒロ空港でH氏が私達を出迎え て下さいました。空港から車で約20分程の 高台、カウマナという場所にあるH氏のお宅は、

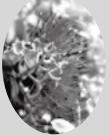
お庭がとても広く様々な 草花が植えられていまし た。その中の1本の木に 咲く花を見て、C子さん と私は思わず歓声を上げ てしまいました。

それはフラダンサーなら 誰もが知っている花、そ してフラ神話には欠かす



実際に咲いている真っ赤なハワイ島のシンボ ル、オヒアレフアの花を見たのは初めてでした。 またこれは後になって気づいた事でしたが、H 氏のお宅の道路を挟んだ向こう側には原生の オヒアレフアの花が無数に咲き乱れていまし た。こんなにも貴重なものを見ることが出来た、 もうこれだけでとても幸せな気持ちでいっぱ いになってしまいました。

さて、メリー・モナーク・フェスティバルの 初日はミス・アロハ・フラであるソロのコンペ ティションです。本当に幸せなことに宿泊させ て頂いているH氏のお宅から会場のエディス・ カナカオレ・スタジアムまでは、わずか車で10 分足らずの距離でした。 メリー・モナークを観 戦する人達は一様にドレスアップをします。そ の日の為に用意したドレスを着て、生の花を頭 や帽子に飾り、レイを身に付けます。会場入 り口付近には、生の花で作られたレイを売っ ているお店も軒を並べています。その内の一軒 のお店で、K子さんが私とC子さんに初メリー・ モナークのお祝いにレイをプレゼントしてくれ ました。K子さんは直接フラと係わりを持って いないにもかかわらず、今回わざわざ私達の観 戦に同伴してくれ、その上彼女のこの優しい心 遣いに、思わず熱いものが込み上げてきました。 そして頂いたレイをかけて、夢にまで見た会場 として使われているのを見た事がありましたが、に足を踏み入れたのでした。 つづく



DEPOSITE OF THE PROPERTY OF TH

PROFILE

現在、東京の Halau (Hula の教室) 所属。 レストラン・ボセイドン、 Hawaiian Night 出演中。

第45回 家族連れにも好評。1皿100円の優良店 はま寿司

51号沿いに新しい回転寿司 のお店、はま寿司ができた。"日 本の漁港より仕入れた新鮮な お魚"が売り、ということで期待 に心がはずむ。店の中は、テー ブルとカウンターの間を寿司 が流れるという構造で、テーブ ルにあるモニターを使ってオー ダーする仕組みだ。メニューは、 大変わかりやすくオーダーしや すい。ただし、ネタの種類はさほ ど豊富とはいえず、子供向け寿 司ネタが盛りだくさんと言った ところ。店内のテーブルは広く、 家族6人が座ってもゆとりがあ

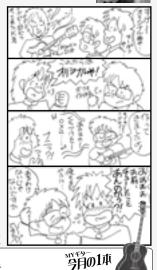
る。ただし寿司が流れるレール とテーブルが近すぎるのが若 干気になる。5月まではインドま ぐろ中とろスペシャルがお勧め ということで、早速ゲット。1貫 100円だが味は悪くなく、3皿 も食べてしまった。変わりネタ のカリフォルニアロールは今ひ とつ、豚塩カルビは脂が多すぎ、 北京ダックとハンバーグ寿司に は首をかしげてしまったが、子 供だましとしては概ね好評の

ようだ。ローストビーフはまあ まあだったが、ホタテの天婦羅 は2貫で100円と値段の割り に美味しい。〆さば、えんがわ、 あじなどのオーソドックスな ネタも味は良く、某優良店にひ けをとらない。また、もずく100 円は嬉しいが、お酢があまり利 いておらず残念。1椀100円の あおさ味噌汁はお勧めだ。1 皿 100円均一という値段を考え ると文句は言えない優良店だ。



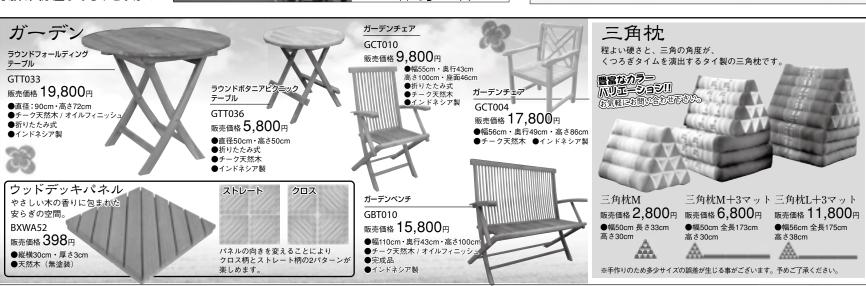
まつもとゆきひろの <第13回> ビートルズとオリジナル 愛と青春のアコースティックギタ

チャゲ&飛鳥や長渕剛のコピーに明け暮 れる我々の前に、ある日衝撃的な出来事が ありました。2年生になってから何故かラ グビー部から移籍してきたK君は、ビート ルズをこよなく愛するソングライターだっ たのです。お兄さんが既にプロとして活躍 しており、ギターも歌もずば抜けて上手 く、洗練されていました。何より驚きだっ たのは彼は英語の歌を流暢な発音で唄いこ なし、さらにオリジナルの歌まで作ってい たのです。"自分で曲を作る…" ひたすら憧 れのミュージシャンに近づくことだけを目 標にしてきた我々にとって考えもしなかっ たことでした。新しい仲間によって更なる 可能性を見いだした我々は、また違う世界 に一歩踏み出したのでした。 つづく



YAMAHA XS-16 1982年 ま板:スプルース単伝、サイド&バック:バーチ 表板:スプルース単板、サイド&バック:バーチ ネック:アフリカンマホガニー、指板&ブリッジ:インドローズ ※中古で入手。ラッカーで再塗装、インレイは全て本貝に改造流。

まつもとゆきひろ:成田在住のアコギマニア。自宅には数十本のアコースティックギターがひしめいている 現在も首都圏を中心に全国ライブ活動中。成田ガーデンホテル、お台場アクアシティにレギュラー出演中



ファニチャーハウス・ショールーム 移転のお知らせ

この度、弊社ショールームが移転いたしました。新しいショールームは、 ールームから徒歩1分ほどの場所となります。詳細は、右記の地図 を参照ください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



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 TEL: 0476-24-5111 http://www.furniturehouse.co.jp FAX: 0476-24-5112 shop@furniturehouse.co.jp 営業時間: 平日10:00~19:00 土曜日12:00~17:00 日祝日休業

カタログ無料配布

境のひとつである祖谷村があり

の語源を解明するには至りません

。しかし、それだけでは「かずら」

そう呼ばれていると考えられて

されている可能性が伺えます。

安徳天皇とユダヤの秘宝の関連性

は定かではありませんが、

、いずれに

しても、

剣らしき秘宝が剣山に隠

その剣山の麓には、

。日本三大秘

救い」です。そして祖谷には、緑の渓 か省略され、「イヤ」になったと考え か、もしくはイザヤの「ザ」がいつし であり、 ヤーウェー神の頭文字をとったもの この地名はおそらく当て字 そのルーツはイスラエルと

神が秘蔵されている聖所の周辺に だけでなく、イスラエルのエルサレ の意となります。これは「天の岩戸 ツル)は岩を意味し、、」、p(kee、キ)は 葉ですが、ヘブライ語のリン(tsuroo ら言い伝えられている言葉に注目 史的背景を調べ、特に地名や古くか 海との関連を探る為、剣山周辺の歴 ムにある「嘆きの壁」を連想させます 「壁」ですから、「ツルキ」は「壁の岩」 してみました。 常に「壁の岩」があったのです。 まず、剣山という言

もユダヤのルーツが秘められてい の植物をヘブライ語で「ガズラ」と呼 か切られる定めとなっていた為、そ つる性植物を編んだ綱は、 ぶようになったのでしょう。ここに しかし、何故平家は祖谷まで逃げ

ら、を編んで作られていることから 橋は、つる性植物の じらくちかず うやら「切る」、「切り取る」を意味 ズラ)のようです。一般的にかずら するヘブライ語のリコ(gazrah、ガ であると伝えられています。この 谷に架けられた「かずら橋」がありま せるようにしたのがこの「かずら橋」 落ち延び、そこから剣山へ向かう際 ーかずら」という言葉の語源は、ど 平安時代末期、 追手が来たらいつでも切り落と 、平家が祖谷まで

葉が合わさり「ヨシュナハー」となり、 味する」:(nahar、ナハー)という言 れています。吉野川は、ヘブライ語 数の大河である吉野川に注ぎ込ま 川となり、 (Yehoshua)の「ヨシュ」と、「川」を意 で「神の救いの川」の意味です。 ブライ語で「神の救い」の「ヨシュア」 その剣山から流れ出る水は祖谷 、四国山地を刻み、日本有

伝えられるべく、

一今日まで守られて

文・中島尚彦

うか? 平家物語によると、 壇ノ浦 の再興を祈願し剣を山中に奉納し 延び、 共に入水したとされています。 の戦いで安徳天皇は になったとも語り継がれています たことから「剣山」と呼ばれるよう てこなければならなかったのでしょ 安徳天皇は密かに四国に落ち そこで病に倒れる直前、平家 三種の神器と

を渡られたことから、

その場所は

そして天皇一行が吉野川を渡る際

橋の代わりに栗の木を架けて川

それが訛って「よしのがわ」と発音

されるようになったと考えられます

ロマンが蘇ってきました。四国に聳 カーテン裏に隠されながら、後世に の中に、見え隠れするヘブライ語の の恵みのメッセージは、様々な伝承 がここに集約されていたのです。 にあずかるという不変のメッセージ の川を「キリスト」と共に渡り、救 祖谷川から吉野川へと注がれ、 恵みの水が「神の救いの川」として 秘宝が奉納され、そこから流れ出る え立つ剣山の「壁の岩」の中に神の でしょうか この言葉の響きは、 栗枝渡と呼ばれるようになりました 剣山から思いがけず古代日本の 何を意味するの

剣山に纏わるヘブライルーツと空

7 3

【第4章】古代史の謎に剣山に潜む秘宝 道の の水に潜む救いの代史の謎に迫る 謎 のメッセージとは に迫る

パート3

かもねぎの CONTECNIAL SECTION OF THE PROPERTY OF THE PROP 86

東京大マラソン祭り2009に参加!!

去る3月22日、なんと! あの"東京マラソン"で演奏してま いりました。ちょっと前まで結構走っていたのですが、ここ 半年くらい、めっきりご無沙汰しておりまして…、今回の東 京マラソンも応募したのですが、あまりの高い競争倍率にあ えなく沈没。そんなときに見かけたのが「東京大マラソン祭 り2009参加者募集」の文字でした。沿道で行われる「ランナ 応援イベント」に参加するパフォーマーを募集すると言うの です。ダメ元でオーディションに応募したところ見事合格! ストリートライブをすることになりました。

当日の僕たちの出番は午前9時15分と朝が早く、しかも2 番目のバンドが急遽キャンセルになったため、丸々一時間演 奏となりました。場所は九段下とスタートから近く絶好の口 ケーションです。事実、スタートしてすぐ演奏開始すると程 なく先頭ランナーが目の前を通過していきました。 スピードの速いこと、速いこと。世界のトップランガ 近に見るだけでなく、そのトップランナーが我々の演奏 いているということに大興奮。それから、次々と 走り抜けていきます。参加者が35,000人の中、約1時間演奏 したわけで、少なく見積もっても20,000人位が私たちの音楽 を聴いてくれたはず?! ランナーの皆さんも、スタ て間もないこともあって元気一杯です。手を振ったり、演奏 している僕らの写真を撮ったり、中にはステージまで上がっ てくる方もいたりして。

僕らも演奏の合間はもちろん、演奏中も「ガンバレ、ガン バレ」の大連発。ランナーを励ますための応援演奏でしたが、 こちらも沢山元気をもらいました。来年は絶対走りたい!!



-心不乱に応援するカモネギの先にはなんと世界のトップアスリートたち!!

(ギタリスト 加茂尚広) 連絡先 0476-89-2333 (ネットハウス





自 分 മ 健 康 は 自 分

で

る

宁



横 Ш 瑞 生

第54回

若い女性にとって月経は生理上、非常に大切な現象で す。夜空に輝く月の満ち欠けの周期に、ほぼ一致するよう に二十八日の前後に順ってくるので"月経"と名付けられた ことは周知の通りです。また人生初めての月経を初潮とい います。月の運行に応じて、海水の満ち潮、引き潮が生じ ることからの命名であるといわれます。

月経のことを「生理」という言い方が普段に使われていま す。生理痛、生理不順など。

今月は月経困難症について考察してみることにしましょ う。「骨盤痛・腰痛・下腹部痛・悪心(はきけ)・嘔吐・下 痢・不快感など、月経に随伴する一種の症候群」『岩波書店・ 広辞苑』より。ある統計によると不快なこれらの症状を訴 える人は、何んと80%の女性にみられるといいます。い ずれにしても、早いうちに婦人科の診査を受けることが肝 要です。女性殖器に器質的な変化のないのを本態性月経困 難症といい、器質的異常がみられるものを続発性月経困難 症といいます。続発性月経困難症の場合は、一定期間、婦 人科の診察を続けることがよいでしょう。

機能性(本態性月経困難症)の場合は、漢方薬・針灸・ 指圧療法が実に有効な力を発揮します。

ここでは指圧療法を取り上げましょう。治療の基本は生 殖器の機能を上げることです。体力をつけ、血液循環を助 けるツボを使います。生殖器に直接作用するツボを二点紹 介します。ツボ名は関元と三陰交です。

臍とその直下に手をずらしますと骨に当たります。臍と その骨との間を五等分します。臍から三等分下が"関元"と いうツボです。臍下舟田と言われるところ、足の三里と共 に有名な点です。もう一点は足の内果の最高点から手の親 指以外の四本指。これを密着させたときの横幅分上で骨 (頸骨)の後の点。これも有名なツボで、"三陰交"です。こ のツボの効能を記しますと、月経不順、月経痛、白帯、不 正子宮出血、無月経(月経のあるべき年令にもか)わらず、 月経のない状態)はおろか男性の遺精、インポテンツ、早漏、 骨盤腔炎、睾丸炎、それに遺尿、頻尿、腹痛、下痢、消化 不良、片マヒ、ノイローゼと多彩です。

指圧とは文字通り、ツボどころに、親指を重ねて押すこ とです。一ヶ所に三分~五分、ゆっくり押します。一日三 ~五回、習慣づけることが重要です。

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 -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。

『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』 **芝訳書** 『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







極上の"和"モダンの温泉リゾートで働きませんか?

・ホール/配膳スタッフ

「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:0476-89-2333 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