

三保通信

22.1.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五三
☎054-396-3321

「治(おさ)める」と「治(おさ)まる」ではどう違うのだろう。

「治める」には、誰かがいて治めるとか、外からの力を使うとか、結果が急がれているとか、。それに対して「治まる」には、治まる力を補って結果を待つ、「誰が」ではなく生体の導引力を促して、いつとはなしに治まっている、というようなイメージを持つ。

「予防」には「治まる」というイメージを期待したいと思う。

そしてここが大切なところと思うのだが、「予防」には「治まる」以上に「健やか」であることが期待されていると思う。

「健やか」って、なんか遠い昔にあったイメージで、今の俺には想像もできないねえ」

「だいたいねえ、何かあって当たり前、健やかどころか、「治まる」なんて待っちゃいられないんだよ」

「だから「治める」しかないんだよ」

そりゃ、花見の言いたいことよく分かるのである。

花見氏 ☞ “あらかじめ”

することの方法 ☞

「まるで禅問答だねえ、」

しかしそれではいつも後追いなのだ。いつまで後を追いかけられると思っているのだろう、花見は、。

「予防法」と「予防」では「法」が付いているか付いていないかの違いがあるのだが、「法」が付いている分、その方法論が論じられることに

なる。ここも花見が、めんどくさく思うところだ。

「法なんて、そんなに違いがあるの？」

ここでも肝心なことは「予防とは何か」ということであって、方法論の前に明確にされなければならないことがあるのではないだろうか。

「予防」では、まず《いのち》が尊重されなければならない。自他のいのちのことである。全ての命への「畏敬の念」なくして、予防とは言えないのではないだろうか。

「健やか」は、実は畏敬の念を持つため、次の「極意」をもって叶えられると思うのである。花見いわく、「極意」って、ずいぶん難しいことをいうね、どういうこと？」

「いいもの、少しく、つてこと、」
自分がいいと思うもの・ことを「少し」、。そのことを継続して結果を確信すること。「少し」だから、量じゃないから、誰でもできる！ (H)

生命・想い・こころ

Asuke 亜紀

「絵の心」(二)

『生命、』時にセイメイ、時にイノチとして、身近ながら壮大なタイトルを頂いてしまいました。が、楽曲に喩(たと)えるなら【生命・想い・こころ】を全体の構成的流れを担っている『通奏低音』として、『絵の心』を折々の心に出出して来る思いを、旋律(メロデー)“として綴り、ひとひらの手紙のようにお届け出来たら、と切望しております。

今回は、ルイジ・コルナロという人物とジョット(イタリア・ルネサンスへの先鞭を付けた偉大な芸術家)のフレスコ画に触れてみたいと思います。

「心身一如」と申しますが、自ら招いてしまった災難から、身をもつてその言葉を思い知らされるような体験を致しました。椅子に登り、重いケースを天袋に入れようとしてバランスを崩し、後ろに転倒してしまったのです。背中から

腰を打ち、暫く蹲(うづくま)ったまま動けませんでした。激痛に堪えながらの眠れない夜、ふと一冊の本が脳裏に浮かび、手にしたのが『無病法―極少食の威力(ルイジ・コルナロ著)』でした。

確か、彼自身大事故によつて負傷した時の体験談を述べていたはず、と、その箇所を何度も目で追いながら「大丈夫、大丈夫」と自らを励ましていたような気がします。

幸運にも翌日の検査結果は、骨折もヒビも無いとのことでしたが、打撲による炎症に堪える日々を、その時以来『座右の書』となつたコルナロの本と共に過ごしました。

彼の教えに従つて少食を心掛け(読者の皆様方にとつては「日常のこと、」と言われそうですが、。)又、常日頃からのヨガの師の言葉『自分の体は、自分で作る』を胸に抱きながら、歩くことにも努めたりしておりました。が、コルナロの実体験が語られている「講話」などが心の支え、指針となり、治癒を促してくれたように思われてなりません。

十六世紀半ば、イタリア人貴族として102歳の幸せな人生を謳歌したL・コルナロの名は、欧米に於いて、歴史的に最も有名な長寿者として広められたそうです。日本語には、大分遅れて2012年に翻訳されました。

コルナロは、ベネツィア共和国の近隣都市パドヴァの行政長官をも務め、彼によつて設計された庭園や美しい建築物は今も残っています。

私は、2009年一月、そのパド



スクロヴェーニ礼拝堂
Cappella degli Scrovegni, Padova Italy

(2面下段より) ヴァの街を逍遙しておりました。その頃は、L・コルナロの名を知る由もなく、ジョットのフレスコ画で有名なスクロヴェーニ礼拝堂を訪れる為、数日間滞在していたフィレンツェから足を伸ばしての小旅行でした。冬の冷気に包まれ、宝石箱のように美しい街並みを風景に、溶け込んでしまいたい、と魅了されてしまった想いが蘇ります。

スクロヴェーニ礼拝堂は、透明な凜とした静寂(しじま)が広がっていて、『聖母マリアとキリストの物語』を主題としたジョットの壁画の下に、息を呑む思いで佇(たたく)んでおりました。



ジョット・ディ・ボンドネ 《最後の審判》

祈りと制作が一体となって現出したかのような荘厳な世界が眼前に広がり、描かれて間もないと見紛う程の鏤(ちりば)め

られた清新な色彩に、筆を持つジョットの息遣いが聞こえてくるようでした。

正面には『最後の審判』が掲げられ、画面の下の部分には『S・礼拝堂の模型』を聖母マリアに捧げているエンリコ・スクロヴェーニの姿が描かれています。右側の壁には『磔刑』や『哀悼』が並び、胸をつく天使達の『哀しみ』が聖なる『美』へと変容し、昇華していくようでした。

礼拝堂が着工されたのが1300年、ジョットのフレスコ画制作が1305年頃からですから、L・コルナロは幼少の頃よりこの礼拝堂に親しんでいたと想像されます。彼自身、「高貴な都市」と語っていたパドヴァの地に触れていた私、。その「13年前のワタシ」が、無二の親友の如く、負傷した私に寄り添い、コルナロに会わせてくれたような気がしてなりません。

古(いにしえ)の人々の営みが、今なお私達の「生命」に歓びを与え、私達の「こころ」を豊かにしてくれることへの限りない感謝と共に、皆様方にも、中世からルネッサンス期のイタリアの地へ想いを馳せて頂けましたら、今回の「痛い体験」も大切な思い出の一頁となることでしょう。

―感謝と共に。

地元の幼稚園児が農業体験に来る！

三保通信の読者でもいらつしやいませが、友人でもあります石原さんが、第49回毎日農業記録賞中央入賞作品一般部門優秀賞に選ばれました。記録の中に「田畑の環境の変化だけではなく、農業を通じて新しいつながりがうまれました」と、!

(H)

優秀賞(敬称略)

「農からうまれた豊かなつながり」



石原修(73)＝山梨県市川三郷町北海道出身で、40年前に妻の実家に移住。18年前に義父母の農地を継いだ。落葉樹で漢方になる木を植えた。自然農法の田畑にはたくさんさんの生き物がすむ。地元の幼稚園児が農業体験をしている。関心を持った人たちが田植え体験に来てくれる。初対面の人たちのチームワークが、豊かな気持ちにさせてくれる。人の手で作り出す農業は、人とのつながりを生み出した。6年前からは長女夫婦が農業をやってみたいと移り住んできた。

どこまでもどこまでも、「排泄の話」は出て来ませんか!?

『健やかな胃で心も安定』のタイトルで医科大学の教授先生によって書かれた新聞記事でした。

「胃腸相関」「脳腸相関」という言葉を読めば、確かにその字句、つまり排泄器官などの字が無いので排泄の話は無いか、と思つてもみるのです。

ところが、「腹八分目」・「空腹大切に」と言い出しても排泄の話はない、ここまできますと、いったいどこまでいったら排泄の話が出てくるのだらうと思つてわけです。

「胃を空っぽにする空腹期を意識的に作っていたことも重要です。腹八分目で食事を取り、食べた物を胃が消化し終え、胃が空っぽになった状態をいったん作る。そして、胃から脳へと至る(おなかがすいた)というシグナルを感じ取ってから食

事をすることを大切にしていたきたいと思ひます。」(毎日企画特集10月31日記事から)

「空腹期を意識的に作つて、」とか「おなかがすいた」というシグナルを感じ取つて、」というのですが、それは排泄に始まると思うのですが、それが書かれていないのは、「そんなこと言わなくなつて分かるでしょ!!」ということなのでしようか、?」

さらに、「私たちは、どうしても時間を中心に生活を組み立てがちです。空腹でなくても(お昼の時間だから)という理由で昼食を取りますが、(食後期)〈空腹期〉という胃のリズムを守ることが精神的なストレスの軽減にもつながるでしょう。」

「胃のリズムを守ること」のために(空腹期)を作るまではないと思ひますが、空腹期を作るために排泄はどうなのでしよう、やはり排泄

など当然のことで言わなくてもわかるでしょ、ということなのでしようか?

この先生に限らずですが、最近空腹を作る必要を説かれる先生が新聞などでも書かれるようになって、それは大変歓迎申し上げております。《腹八分病知らず》とは格言であり、誰もが知ること、ただしこれほど難しく、しかし効果的なものもないのですが、それではこの食欲のコントロールという「欲」の中でも最たる欲をどうしてコントロールするか、ということなのです。

ですから先生方がこのところを書かれていないということは、もしかしたらご自分でも難しいから、として書けないのか、いやそれは自分で考えなさい、ということなのか、?

新聞記事を勝手読みし、さらに勝手思い込みをおことわりした上で、実は、「排泄云々」が避けられていないかと思つてわけです。

(4面下段より) 「、腹八分目で食事を取り、食べた物を胃が消化し終え、胃が空っぽになった状態をいったん作る。そして、胃から脳へと至る(おなかやすいた)というシグナルを感じ取ってから食事をすることを大切にしていたきたい、」

「大切にしたい」読者の実践のために「排泄」が抜けていないか、? “と言いたくなるのです。(H)

“排泄教育”

こどもたちは“うんこ授業”の結果、自分の身体のしくみに興味と関心を持つようになり、排便を通しての心身の相互関係に目をむけ、排便の点検と、排便の習慣化により自覚的にとりくむようになっていきます。左書籍からの転載(H)



母の年令(とし)を生きる

朝一番に、スイマゲをキャップに2杯、水で薄めて飲んでいきます。病を得た36才の時から73才の今迄。(母は、73才、脳梗塞で急逝しました)

群馬健康会館の西本先生のご紹介で、大阪の甲田先生の医院をお訪ねして、診察、ご指導いただきました。年末年始のお休みを利用して、何人の方がみえていて、一緒に、食事や運動のこと等学ばせていただきました。(皆さん、お元気ですか?) 信州の寒さに比べたら、大阪の寒さは、大したことではないはずなのに、吹く風さえ辛かったのを覚えてます。毎年、年末年始には、大阪での日々が想い出されて、心を新たに

たします。今年も、どうぞよろしくお願い致します。

元気で、働き続けている私です。

一口の水が尊い!

写真中央の藤田さんは、アフガンで中村哲医師と30年を共にした「水は命」の志を継ぐ同志。

「100の診療所より1本の用水路」のアフガンで、水が予防であることを教えられる。赤ちゃんは90%が水分と言われる。水・空気・太陽による循環。人間は水の袋であることを改めて教えられる。(H)



アフガニスタン東部に建設したマルワリード用水路で、完成した区間の通水を喜ぶ藤田さん(中央)と中村哲さん(左)。子どもたちはしゃべり回って来て=2005年3月(PMS提供)

毎日朝刊21.12.12

『腹の健康』第二章「万病の源」
(前回小紙'21.9.1号)、『月刊西医学』1980.10月号再掲載からの転載
です。
(H)

腹の健康

西勝造

ところが、人間が火を発見した時、偉大な食事の上に革命が起こった、古代といわず二、三千年前までは、ほとんどすべてのものを生で食べていたのである。発掘された我らの祖先の顎(あご)と歯とを見て解かるように煮た軟らかいものばかりを食べている今日の人間の歯や顎ではない、実に頑丈なたくましいものである。従ってそうした生そのままを食

べた腸であるから、腸も又、非常に丈夫に出来ていたのであった。かかるが故に疾病の原因が腹にある腸にあると気が附くのも当然であって、我国の神代においてもそうであり、中国古代においても、ヒポクラテス時代においても文献の上にはつきり知ることが出来るのである。何んでも、かんでも生で食べていた祖先の腸が、火の発見以来、硬いものは煮られたり、熔(い)られたり、焼いたりして軟らかくして食べていたがため、これまで強化されて来た身体が食物が容易に消化されるような形状に変化されたがため、かえって二千年五百年ないし一千五百年前の頃ま

では、大して弱い体質でもなく人々は健康であったものが、段々慣れるにつれて柔弱となった。
煮たり焼いたりしたもののばかり食べていては当然、大腸の働きはにぶくなり古便、黒便、砂便なるいわゆる宿便なるものが停滞するのは当然である。腸が詰まると、その個処により脳髓の一定個処に影響すること実は実験によつて確かめられている事であり、それがほとんど全部といつてもさしつかえないほど、四肢(手足)の神経系統であり、手足が冷えると訴えるものと手足がほてる心配するものがある。これすべて腸から来るところの関係であつて、

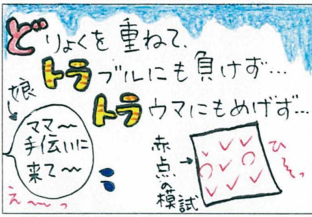
又、精神作用を鋭敏に感ずるのも腸に無用の宿便ある者に多いのである。

あとがき

2022年も、腸の健康を考える多くの方々との出会いがありますように。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

(Y)

とらどしのこあいさつ ゆみじん



3月号ではまだ合否がわかりませんが、「手ごたえ」の報告はできると思います。「当たってくだける」精神でがんばります。本年もよろしくお願ひ致します。