

このお便りは私が担当している太極拳教室のみなさんに毎月お届けいたします。

今月のトピックス 検査値が大幅に改善 お医者さんもびっくり！

8月に「熟年健診」を受けました。今年は満70歳を迎えての節目の健診でもありましたが、検査の結果は下の表のとおり、お医者さんもびっくりするほどの良い結果でした。昨年末から実行してきた朝食抜き健康法（雲の手通信第1号所載）による減量の成果が数値で実証されました。同じく減量に成功した妻も同様の好結果でしたので、これでさらに自信をもって皆様にお勧めが出来ます。肥満は生活習慣病の引き金となります。ぜひ参考にしてください。

検査項目	基準値	検査値			コメント
		H14年8月	H15年8月	H16年8月	
体重	(62.0kg)	74.5kg	72.0kg	64.5kg	一昨年比10キロ減
血圧	89以下/139以下	88/141	71/135	76/135	正常値で横ばい
肝機能(一GTP)	15~72	77	78	32	一挙に半分以下に
尿酸値	6.9以下	6.2	6.8	7	これだけは微増
血糖値	110以下	90	133	86	安全圏に戻りました
総コレステロール	120~219	201	217	190	順調に減少
HDL(善玉)〃	40~80	63	67	71	善玉は増えました
中性脂肪	149以下	89	123	39	ちょっと減りすぎ！？

注1 上記の基準値は成人男子の数値です。女子の場合は一GTPは5~44、尿酸値は5.9以下、それ以外は同じです。

注2 「朝食抜き健康法」についてご興味のある方はご相談ください。

けんこうもうごらく 健康妄語録

温泉の効用

白骨温泉事件以来あちこちでおかしな温泉の話が暴露されていますが、まだ氷山の一角のようですね。日本全国2500の温泉を踏破、研究されている、“温泉教授”といわれる松田忠徳先生の説によると、残念ながら現在日本の温泉の7割は湯を循環使用し、そのために塩素殺菌を施している、あるいは、只の水を加熱して加えている、したがって肝心の温泉成分は“死んでしまっている”そうです。まあこれだけの温泉ブームで各地の温泉旅館が大型化し、内湯も露天風呂もプールみたいな広いものになってきたのですから、湯の量が不足しても不思議はないのです。

ただそれ以前の問題として、本来温泉成分の効果で病氣や怪我を治すことは、あくまで長期に滞在して初めて出来る（いわゆる“湯治”）のであって、現在のように一泊とか、中には日帰りとかで、“温泉成分による薬効効果”を期待するのはしよせん無理なはなしではあります。

では温泉旅行は無意味かと言うとそうではない、たとえば循環型温泉でも、たとえ一泊でも日帰りでも、心身への大きな効果を実感しているからこそ、これだけ皆温泉に出かけるのだと思います。つまりこれは日本型入浴の——典型的には「銭湯」の——最大の利点である「とっぷり浸かって芯から温まること」の効用、あるいは山や海辺でフィトンチッドやオゾンを浴びて心身が癒される効果やその開放感、非日常的な時間空間の中でご馳走を食べたり、楽しく飲んだりするリフレッシュ効果、などを良く知っているからです。

でも利用者、温泉愛好者を騙すようなことを何時までも続けることは、日本の温泉の自殺行為のようなものです。今回を機に温泉の情報公開が行われつつあることはとてもよいことですね。ところで、今年の夏休みに3連泊してきた洞爺湖畔の有珠山を背にした“かわなみ”という小さな湯宿は、文字通り「源泉の掛け流し」で最高の温泉でした。着飾った美人女将なども出てこないし、余分なサービスは一切ありませんが、本物の温泉のよさと安い宿泊料でお客をくつろがしてくれるこのホテルの心意気に感激しました。ちなみにこの湯宿のキャッチフレーズは『あなたの心をあたためたい…』です。

用語解説 ねいわいしあんほ 内外相合

「内」は心、意識、呼吸、「外」は体、動き、のことで、つまり内と外を一致させることを言います。教室でも繰り返しお話している、楊名時健康太極拳の「稽古要諦」の一つです。「三調」「心息動の一致」という言葉にも共通しますが、ゆったりとした呼吸をきずなとして「こころ」と「からだ」が響きあうように、また手の動き、足の運び、目配りなどひとつひとつに気を通して動くことが大事です。よくスポーツジムなどではテレビを見ながら自転車漕ぎをしていますね。単に脂肪を燃やす運動だからそれでいいのでしょうか、太極拳ではありえないことですね。あらぬことに気を取られながら太極拳を舞っても全く無意味だからです。

旅をうたい拳を詠む

今年2月に念願のエジプトへ行って来ました。ナイル川を遡るクルージングボートの旅は大変快適でした。ツタンカーメン王墓の発掘品、ルクソール神殿、アブシンベル神殿、またシーザーとクレオパトラのロマンスを秘めた湖上のイシス神殿、そしてピラミッドとスフィンクスなどなど想像を超えて素晴らしく、感動と驚きの連続でした。

- (ピラミッド) ピラミッドの胎内深き玄室にいまいることの不思議さに酔う
玄室の壁に掌を当て祈るごと時空を超えた気を受けんとす
- (ナイル川) がおたんま高探馬突き出す右の手のかなた赤い気球がナイル超え行く
行きかうる荷船に祈るコーランの遠ざかりつつナイルは暮れる
- (イシス神殿) シーザーとクレオパトラの夢の跡 石は語らず風はな哭くのみ

遊印遊語

「坐華酔月」とは、花の中に座って月を見ながら酒を飲むという意味の、書道をたしなむ方ならよくご存知の成語です。「李白」の詩から作られた成語との説もありますが定かではありません。いずれにせよ風雅を愛する中国の文人たちがいかにも好みそうな言葉ではあります。

「篆刻」は“方寸の芸術”とも言われるように形はごく小さいものですが、大きな世界や、深い境地を表現出来るところが好きです。

