

雲の手通信

2005年3月

第11号

発行人;茶木 登茂一

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

この「雲の手通信」もお蔭様で創刊以来ちょうど一年となりましたが、どこに、だれに配布しているのかというご質問もありますので、ちょっとご紹介しますと、

- ①亀戸スポーツセンター太極拳教室 篠崎鶴の会 ③東京健康ランド太極拳教室
④新日鐵本社OB会太極拳教室 ⑤清新鶴の会

の5箇所の教室の会員の皆さんが、目下の配布先です。このうち①から④までは私が指導をしている教室です。⑤の清新鶴の会は落澤徹師範が指導されている教室ですが、私のホームグラウンドでもあり、現在会の世話役をしておりますので、落澤先生や会員の皆さんのご了解を得て配布させていただいているものです。それぞれの会を簡単にご紹介します。

①亀戸スポーツセンター太極拳教室 同スポーツセンターが主催する教室。1991年(平成3年)3月に開設され、故豊島なつ江師範が指導されてきた。1992年には楊名時先生にお出でいただいている。2000年(平成12年)に助手を仰せつかり、その後体調を崩された豊島先生に替って私が指導するようになったもの。現在会員は定員一杯の50名で、ほとんどが継続会員。

②篠崎鶴の会 1986年(昭和61年)に区の母親学級の一環として開かれ、その後女性だけの自主サークルとして今日まで20年!続いている教室。当初から豊島先生が指導され、その後私が2001年(平成13年)9月から引き継いだもの。現在会員は24名。現在まで南篠崎児童館を拠点としていたが4月からは江戸川区東部区民館(瑞江駅南口)へ移る予定。

③東京健康ランド太極拳教室 都営新宿線船堀駅近くの日帰り温泉施設「東京健康ランド」の各種イベントの一つとして2003年(平成15年)9月から月1回(原則第3日曜日)に開かれている教室。35名の定員申し込み制だが毎回満員の盛況で、リピーターが大半。不老拳を中心に教えている。

④新日鐵OB会太極拳教室 新日鐵本社OB会の活動の一環としてOB会会員とその家族を対象に同社の代々木研修センターの一室を会場として2001年(平成13年)に開設されたもの。現在の会員数は12名。

⑤清新鶴の会 1991年(平成3年)5月に豊島先生のご指導により落澤徹師範が発起人となって創設されたサークル。私も発足当初からのメンバー。2000年(平成12年)に落澤師範が替わって指導されるようになり今日にいたっている。現在会員数30名。

けんこうもうごらく 健康妄語録

清潔はビョーキだ!

という題名の本を出されているのは、感染免疫学や寄生虫学で有名な藤田紘一郎博士(東京医科歯科大学教授)です。この先生と免疫学の大家である安保徹先生の対談がウォーキングマガジンの3月号に載っていましたが、メチャ面白いので、さわりの部分をちょっとご紹介します。

藤田先生「70年代から抗菌、除菌、消臭などが言われ始め、「きれい社会」が進む一方で、アレルギー疾患も急増。10年前のアレルギー学会で、『清潔志向が病気をつくる』と発言したら、総

すかん！を喰った。『清潔は医学の中心課題だ。お前は（学会の）恥だ』と罵倒された。ところがその後同じ主張の外国の研究論文が出た途端、それに同調する先生が出てきた。現在では、私の説を医学界が受け入れざるを得なくなっている。」

安保先生「アレルギーはリンパ球が多い副交感神経優位で起こる病気。きれい志向や美食が免疫力を低下させている。」

藤田先生「極端なきれい好きは精神をも弱くします。超清潔症候群とって、何時間も手を洗わないと気がすまないような病気の人が出てきた。」

安保先生「私は床に落とした食べ物も拾ってそのまま食べます。腸内細菌などは本来は異物のはずだが、仲良く共生している。菌を排除すれば良いというものでは無い。」

藤田先生などの調査によると近年生まれてくる子供の43%がアトピーか喘息だそうです。かつて、自動車の排気ガスなど公害物質がアレルギーの原因とされてきましたが、規制が進んだ今もアレルギー疾患は減るどころか、逆に毎年増え続けているのです。ということで対談の結論は『不便と不潔が健康長寿には不可欠！』というものでした。

あえて一言付け加えれば、抗菌グッズやら防臭剤やらのCMで間断なく“優しく脅迫され、静かに洗脳されている”ことが一番の問題かと思います。

用語解説 えんとう 円襠

弓歩きゆうぽなどの歩形を正面から見た場合に、股間部が丸く開いてアーチ状に保たれている姿勢を「円襠」と呼んでいます。表現を変えると、膝とつま先の方向が一致している状態です。膝が内側に内旋したり（初心者によく見受けられます）、逆に外旋したりすると下肢の筋肉に不必要な緊張を生むことになります。股関節を緩めてひろげることにより腰の低い安定した下半身が形成されます。襠とは袴やズボンの内股の部分を目指す言葉です。

「太極拳の動きは腰が中心であること。腰はからだ全体のかなめであること」を楊名時先生はむかしから繰り返し述べておられます。最近、雑誌やテレビなどでも股関節を緩めることや骨盤のゆがみを直すことの重要性が取り上げられるようになってきましたが大変結構なことですね。

遊印遊語

1996年の4月に中国の三峡下りツアーに参加。途中三国志で有名な「白帝城」を観光したおりに近くの土産物屋で偶然目に留まった、新書版ほどのサイズの薄っぺらな印譜（印影を集めて編集した書籍のこと）を購入しました。作者は四川省の「蘇川顛」そせんぎょう氏で1995年夏、氏の70歳のときに出版されたもので、表紙裏の自序には『幼いときから50余年にわたり篆刻に親しんでいたが、文化大革命のときには“玩物喪志”と弾劾され、道具、印石、印譜等すべてを壊され捨てられてしまった。ようやく老後になって再開することが出来、この印譜を出版することになった……』と書かれてありました。その印譜のなかの「黙々筆耕」という印は特に強く訴えかけてくるものがありました。おそらくは文革で仕事も地位も名誉も失い、筆耕仕事で細々と暮していたのでしょうか。その強い憤りと悔しさを共有したいと思って摸刻したのがこの印です。（印の「畊」は「耕」の古い字体です。）

