

トピックス 瑞江鶴の会テレビ放映

さる2月23日午後2時からBS-TBSで放映された『おくすりアカデミー』で、中高年のロコモティブシンドローム（運動器症候群）対策として有効な運動として太極拳がとりあげられ、江戸川区・瑞江鶴の会（代表；小林恵子 指導；茶木登茂一）での練習風景が画像で紹介されました。

最年長会員の大庭桂子さん（満86歳・写真右）のお元気な姿も画面に流れました。製薬会



社の提供番組なので薬の宣伝とか飲み方のお話を中心だったのは残念でしたが、楊名時太極拳のゆったりとした動きと楽しい雰囲気とを多少ですが視聴者の皆さんにお伝えできたのではないかと思います。

4月20日の「太極拳祭」に初参加！

中野完二先生一門の交流の場として毎年開催されている『太極拳祭』ですが、今年は第15回を迎え、来る4月20日（日）に台東リバーサイドセンターでの開催が決まっております。私は本部道場中野教室の一員として毎年参加してまいりましたが、かねてより私の担当教室の皆さんと一緒に参加してはとのお誘いをいただいておりますので、本年から鶴の会（瑞江鶴の会、東大島鶴の会、亀戸SC会）として、皆さんとともに参加することといたしました。

『太極拳祭』は今回も45教室から約540名の参加が見込まれています。会場の収容能力もあって、本年度は3教室で10人以内の枠となりましたので、ひろく教室の皆さんに呼びかけることができませんでしたが、それぞれご相談の上、瑞江4、東大島3、亀戸2プラス茶木の計10名で参加登録をいたしました。

「太極拳譜勉強会」無事終了

第1期太極拳まるごと勉強会の続編として昨年11月から4回シリーズで開催した「太極拳譜勉強会」は、2月12日を以て無事終了しました。今回は29名の方にご参加いただきました。私自身もおかげで様々な発見があり、太極拳譜についての認識をいっそう深めることができました。この内容は、4月から開催予定の「第2期・太極拳まるごと勉強会」の中に織り込む予定です。

頭健康運動しませんか？（第2期太極拳・まるごと勉強会へのお誘い）

すでにご案内した通り、4月から毎月2回の予定で『第2期・太極拳まるごと勉強会』を予定しております。私たちの楊名時健康太極拳は文字通り、心と体の健康運動を標榜しているものですが、それに「頭

の健康運動”を加えてみませんかと言うのが、この勉強会のコンセプトです。そして、楊名時太極拳についての理解と愛着をさらに深めていただくという狙いでもあります。

たとえば、こんな問題にご興味のある方は、ぜひご参加をご検討ください。面白く、楽しい謎解きを用意しています。

- ① 太極拳はいつできたの？古いの？新しいの？誰がつくったの？
- ② 太極拳経読んだけど分からない！？ 陰陽？易経？？
- ③ どうしてこんなにゆっくり動くの？ ほかの太極拳は？ ほかの中国拳法は？ なぜ違うの？
- ④ 「気」ってなに？ 「気功」ってなに？ 科学的なものなの？
- ⑤ 「禅」のルーツがヨガなんて本当？
- ⑥ 真言密教がヒンズー教なんて言われても信じられない！
- ⑦ 中国人の好きな「道教」ってなに？ 老子様と関係あるの？

「早朝太極拳の会」を教室登録

地元の熟年者団体である『清新くすのきプロバンス会』（江戸川区清新町）の活動として、2010年11月に立ち上げた「早朝野外太極拳の会」（指導：茶木登茂一）も、当初は不老拳程度を練習していましたが、最近では出席者も定着し、カリキュラム通りの練習に移行することができましたので、本年2月に協会本部に対して正式に教室登録をいたしました。現在参加者は約20人ですが、原則同会会員及び地域住民に限定しておりますし、一般公募はいたしません。

練習は清新南ハイツ内のプレイロットで毎週土曜日朝7時から約1時間、四季折々の自然を感じながら心地よい汗を流しております。みなさん、たいへん熱心で、2月8日の大雪の朝も、約半数が集まって、雪を避けることのできる場所で練習したほどです。今後は楽しみな会です。

閑人閑話

“三時間待って病名「加齢」です”

最近「シルバー川柳」が面白いですね。去年から何冊か買って読んでいますが、病気、ボケ、介護、老いらくの恋などなど笑って泣かせる傑作名作が並んでいます。病気を詠んだものでは

三時間待って病名「加齢」です

「お年です」それが病気か田舎医者

という二句が目につきました。まあ 大病院一冊読んで名を呼ばれ と散々待たされた挙句の結果が「加齢」とか「お年です」では腹の立つのも無理からぬところですが、田舎医者とまで毒突かれてはお医者さんも立つ瀬がありませんね。しかしよく考えてみると、このお医者さんは田舎医者どころか、たいへん誠実な名医なのかもしれません。患者の訴える症状のままに病名を決めて、山ほど薬を処方すれば安心され感謝もされるものを、あなたお年ですから治りませんよとか、加齢現象ですからどうしようもないですね、と“真実”を告げているわけですから。

私もかねがね、老化現象による機能低下、不具合を果たして病気と呼んでいいのかと疑念を抱いていました。（雲の手通信 2004年5月第2号・健康妄語録『健保があるので不健康になる』参照）

ましてや、すべてが健康保険でカバーされているために高齢者医療費はうなぎのぼり、国の財政を揺るがすレベルにまで達しているのはご承知の通りです。

政府も、団塊世代が75歳に到達する“2025年問題”として危機意識を持って対応しようとしていると最近の新聞が伝えています。この報道によると、世代別一人当たり年間医療費（2012年実績）は下表のとおりで、75歳以上が恐ろしいほど！突出していることが分かります。

年齢区分	0～14歳	15～44歳	45～64歳	65～74歳	75歳以上
年間医療費	14.9万円	11万円	27.6万円	30.1万円	89.2万円

75歳以上の人口は2013年現在で1560万人ですが、2025年には1.4倍の2179万人に達すると推計されています。ですから国民医療費の今後の伸びも半端ではありません。

国民医療費の総額は現在年間約40兆円で、うち患者負担が4.7兆円、残りは国税、地方税、保険料だそうです。

一方日本の国の借金総額はすでに昨年央で1000兆円を超えて、今後も少なくとも年間45兆円ずつ増えてゆくそうです。何せ、税収が40兆円のところ、支出が90兆円あるのですから、今回の消費税3%アップによる税収増8兆円はまさに焼け石に水と言ったところです。

国民的な視野に立ってこの難問に取り組むべきという総論には誰も反対しないのですが、どの政党も、また国民も、とくに当事者たる高齢者も、ましてや、一番恩恵を受けている、医療、製薬業界も、医療費の削減とか、個人負担の増加とか、健保適用範囲の制限とかの難題に、コンセンサスを得るのは至難の業でしょう。このままずるずると財政破綻の淵へ落ち込んでゆくのでしょうか。

いったいどんな近未来が我々を待ち受けているのか、考えても仕様のない話ではありますが、やはり気になります。

さこうべん 左顧右盼 (81) 【第16話 楊名時師家の名語録をひもとく】

第11話 春江水暖鴨先知

(2000年3月 「太極」第121号)

『「春江水暖鴨先知」は春光水暖かにして鴨先ず知る。あるいは、春光水暖かなるは……と訓む。北宋の詩人・文人で政治家だった蘇軾(1036~1101)の詩の一節である。蘇軾は、東坡と号し蘇東坡としても知られている。

七言絶句の詩の全文は、

竹外桃花三两枝	竹外の桃花三两枝
春江水暖鴨先知	春江水暖にして鴨先ず知る
簾蒿満池蘆芽短	蘆蒿池に満ちて蘆芽短し
正是河豚欲上時	正に是れ河豚の上らんと欲する時

「蘆蒿」はシロヨモギ。「蘆芽」はアシの新芽。江南地方で春先に川に上がってくるフグは、シロヨモギやアシの新芽と一緒に煮て食べると中毒をふせぐといわれていたらしい。

僧惠崇が描いた「春江曉景」という画の賛として作られた詩だが、美しい実景が思い浮かべられるような気がする。しかも、食通の蘇東坡さんらしい内容にもなっている。

ここで言う「春江」は江南の地、おそらく杭州あたりであろう。蘇東坡さんは杭州の県知事にあたる官職をされたのだから。三月頃か、竹の向こうにはほころび始めた桃の花が二枝三枝、大きな川には、鴨の群れが水に浮いている。あの鴨たちは水がぬるむのをいち早く感じているにちがいない。春の訪れを察知する鴨、さらには目に見えないフグの動きを連想していて、動静の美しい、優雅な結合を見せている。

私はこの一節が好きで、かつてはよく黒板に書いたものである。

太極拳も長く稽古を重ねていると、気が練られて、感覚が鋭敏になるように思われる。

日本の方には、特に学者には蘇東坡さんの詩文を好む方が少なくないようだが、蘇東坡さんはまた、養生の道にも精通していた方だった。

昨年1999年、中野完二師範が太極拳の仲間たちと中国の桂林を訪れたとき、篆刻家・書家で『太極拳経』の書刻でも名高い帥立志先生が、「蘇東坡十八字養生法」だとして、中野師範の手帳に次のように書かれたという。

「善養生者慎起居、節飲食、
導引關節、吐故納新。」

中野師範は「太極悠悠」という『御殿場高原病院新聞』の連載にそのことを書き、「平凡ながら、真理と知恵を含む養生法である。蘇さんもそうして当時としては65歳という長命を保ったのであろう。」と結んでおられる。

私の聞いている「蘇東坡の三戒」は、

- 一、あせるな
- 二、気を憂うつにするな
- 三、どん欲になるな

である。養生法として、この三つを深く戒めている。健康法として、私たちが学ばなければならないことが、端的に示されている。

それに、蘇東坡の言葉として、とくに私の好んでいるのは、次のいくつかの言葉である。

「早睡富 早起貴」

夜早く寝るのは富に通じ、早起きは貴い。早寝早起きは、たいへん大事なことである。

「慢走」

ゆっくり歩くこと。蘇東坡さんも早朝、杭州・西湖のほとりをゆっくり気を味わい、気を養いながら歩いたかもしれない。

「少食」

とくに中年過ぎの方は少なく食べること。腹七分に加減して食べ、飲むこと。これは唐の医学の大家、孫思邈*の長寿の秘訣三カ条「心中事少、口中言少、肚中食少」にも通ずる。……』

【*孫思邈（そん しぱく、541年? - 682年?）は、中国唐代の医者、道士。生年は541年、581年とも。中国ないし世界史上有名な医学者、薬物学者、薬王とも称され、多くの中国人は医神として奉っている。】

と、中国の先人たちの養生訓を紹介されておられる一文ですが、とくに冒頭の詩がすばらしいのでここでご紹介することとしました。

また、最近有志の皆さんと勉強した「太極拳論（経）」の中にある、『多誤「捨(舍)近求遠』』（多くは誤りて“近きを捨て遠くを求む”）という一節を思い起こしました。健康法と言うのは決して難しいものではなく、ごく平凡な、しかしちょっと工夫した、持続的な生活習慣にあるのだということをおぼたてて教えられた一文でもあります。

【上の写真は私が1987年4月に撮った杭州の西湖の蘇堤の朝の情景です。蘇堤は県知事蘇東坡が築いた全長2.8kmの堤防で、「蘇堤春暁」は西湖十景のひとつにあげられています。】



旅をうたい拳を詠む 近詠7首

久々の大雪なれど長靴の備えも無ければ“孤立”を楽しむ
水雪の重さに耐えずわが街の名樹アカシア幹も折れたり
“ダメ！”は無く“いいね！”ばかりを求められ

次々増えるネットの友達 バーチャルフレンズ 【わが街清新町の雪景色⇒】

か細げな美声の陰に隠れみし島倉千代子の波乱の一生
なんとなく禍々しげな雲あれば地震雲かところざわめく
近況は病気の報告ばかりなり同窓会に来たのも来ぬのも (25年度NHK短歌大会 入選)
履くことはもう無いだろうに山靴をまだ捨てかねて八十路に入りぬ (江戸川区熟年文化祭 銀賞)

