

トピックス 清新鶴の会『長寿の集い』で表演

江戸川区・清新鶴の会（指導・蒔澤徹師範）は、清新町コミュニティ会館で、9月20日に開催された、『笑顔いっぱい長寿の集い&第30回清新サ連まつり』に、例年通り舞台出演して、日ごろの練習の成果を披露しました。今回は、まず女性8人が八段錦と不老拳を演じ、次いで蒔澤先生以下男性8人が百花拳を演じました。男性比率の高い当会ならではの男女別表演で、観客の皆様の評判も上々でした。出演後は応援スタッフも含めて総勢23名で、お弁当を食べながらの反省会でお開きとしました。



亀戸中央公園で無料体験会開催

江東区・亀戸スポーツセンターの『シルバースポーツフェスタ in 亀戸』イベントのひとつ、『亀戸公園で朝の太極拳』が、おりから金木犀も咲きはじめ、樹々も色づきはじめた同公園の一角で開催され、三十数名が参加しました。まったくの初心者も7~8名いましたので、基本的な動きを中心に9時半から10時半までの1時間を楽しんでもらいました。また、中国人の4人家族も飛び入りで、奥さんと小さい娘さんは表演服で、参加してくれたのには驚きました。



亀戸SCが体育の日イベントで太極拳！ 10月12日に同所大体育室で

江東区健康スポーツ公社は10月12日の体育の日に、区内各スポーツセンター、各球技場、コートなどで、いっせいに区民を対象とした「体育の日イベント」を大々的に開催します。すでに9月11日発行の同公社広報誌「フィットこうとう」で区民にひろく広報され、現在それぞれ参加者を募集しているところです。この中で、太極拳については、亀戸スポーツセンター大体育室において以下のとおり開催されます。ぜひ、多数ご参加くださるようお願いいたします。

場所；亀戸スポーツセンター・大体育室

日時；10月12日（体育の日）9時～10時30分（1時間30分）

内容；健康太極拳の基礎練習と演舞（初心者にも配慮して行います。）

参加費；無料、申込みは亀戸スポーツセンターまで。（TEL 03-5609-9571）

服装など；室内ですので、上履き、靴下または、はだし。動きやすい服装。

講師；茶木登茂一

私が所属している『大江戸熱愛倶楽部』の9月の例会で、会員のNさんから「日本人の体力」と題する発表がありました。たいへん面白かったので、その一部をご紹介します、併せてベルツ医師についてちょっと触れたいと思います。

明治9年に日本政府が招聘し、29年にわたって日本に滞在したドイツのベルツ医師が残した『ベルツの日記』に、その頃の日本人のとてつもない体力について以下のような記述があるそうです。

“東京から110キロ離れた日光に、最初は馬に乗っていったが、途中6回も馬を変えて14時間かかった。二度目には人力車で行ったが30分余分にかかっただけ、しかも、一人の車夫がずっと曳き通した。馬よりすごい体力なので、その食事内容を聞くと「玄米のおにぎりと梅干、みそ大根の千切りとたくあん」という答えだった。聞けば、平素の食事も、米・麦・粟・ジャガイモなどの典型的な低タンパク・低脂肪食。もちろん肉などは食べない。ベルツから見れば相当な粗食だった。

そこでベルツはドイツの進んだ栄養学を適用すれば、より一層体力が出るだろうということで、二人の車夫を雇い、一人には従来食、もう一人には肉食を執らせて、毎日走らせるという実験を行ったが、肉食の方は3日でダウンしてしまった。食事をもとに戻したらまた元気に走るようになった。”

ということから、ベルツも、日本人には粗食の方があっているということを認めざるを得なかったと云うことです。このほか、同様の知見を、大森貝塚の発見で有名なエドワード・S・モースや、幕末に日本を旅行したフランス人のL・ド・ボーボワールも書き残しているということですが、いずれにしても、その頃の日本人が健康で頑強な体をしていたことは間違いないようです。

明治政府によって、すべてにおいて西欧化が急激にすすめられた結果、現在もまさにそうですが、食事についても、すっかり西欧風になってしまい、体は大きくなりましたが、体力はどうなのでしょう？

ベルツは、東京帝大において長く医学を教え、また退官後は宮内省侍医として天皇家の健康管理に従事しました。葉山の御用邸も彼の発案だそうです。また、草津温泉の薬効の大きさに着目して、ハンセン氏病の温泉治療法を開発したり、また化粧水のベルツ水を発明したりと、たいへん活躍しました。

ただ彼は、当時の日本人が西欧の思想、制度、文化、学問、習慣などをあまりにも唯々諾々と受け入れ、吸収してゆくことについて、以下のように痛烈に批判しています。

『不思議なことに、今の日本人（“明治時代の”ということですが）は自分自身の過去についてはなにも知りたくないのだ。それどころか、教養人たちはそれを恥じてさえいる。「いや、なにもかもすべて野蛮でした」、「われわれには歴史はありません。われわれの歴史は今、始まるのです」という日本人さえいる。このような現象は急激な変化に対する反動から来ることはわかるが、大変不快なものである。日本人たちがこのように自国固有の文化を軽視すれば、かえって外国人の信頼を得ることにはならない。なにより、今の日本に必要なのはまず日本文化の所産のすべての貴重なものを検討し、これを現在と将来の要求に、ことさらゆっくりと慎重に適応させることなのだ。』

この指摘は、第2次世界大戦後の日本人の変わり身の早さについても、共通するものではないかと思いますが、いかがでしょうか。

さこうべん

左顧右眄（再開）

【第17話 漢詩に学ぶ・漢詩を楽しむ】

第14回 戦乱・圧政を詠う詩人たち

いま中国の歴史を読み返しているところですが、本当にたいへんな国なのだなど、つくづくと思いま

す。皇帝による圧政の時代が、覇権を争う戦乱の時代が、異民族による制圧の時代が、幾たびも幾たびも、まったく同じように繰り返されています。

漢詩にはそのような情景や怒りを詠ったものも少なくありません。いくつかをご紹介します。

はじめの詩は漢代の作ですが、詠み人知らずです。一生の大部分を兵隊にとられて、帰ってきたら故郷には何も残っていなかったと嘆く歌です。

古歌	古歌	詠み人知らず
十五従軍征	十五にして軍に従いて征き	
八十始得帰	八十にして始めて帰るを得たり	
道逢郷里人	道に郷里の人に逢う	
家中有阿誰	家中阿誰か有る	阿誰か；だれか
遙看是君家	遙かに看ゆるは是れ君が家	
松柏塚累累	松柏塚累累たり	松柏；松と桧 塚；土饅頭=土葬の墓
兔従狗竇入	兔狗竇従(よ)り入り	ウサギが犬の掘った穴から入り
雉従梁上飛	雉梁上従(よ)り飛ぶ	
中庭生旅穀	中庭には旅穀生じ	旅穀；野生の穀物
井上生旅葵	井上には旅葵生ず	井戸には野生の葵が生えている
舂穀持作飯	穀を舂(つ)きて持って飯を作り	
採葵持作羹	葵を採りて持って羹(あつもの)を作る	葵；アサザ、セリなどの食用の雑草をいう
羹飯一時熟	羹と飯と一時に熟するも	
不知貽阿誰	知らず阿誰(だれ)にか貽(おく)らん	一緒に食う者は誰もいない
出門東向看	門を出て東に向い看れば	
涕落沾我衣	涕(なみだ)落ちて我衣を沾(ぬ)らす	

次は、中唐時代の社会派詩人「張籍」(768~830?)の歌です。「張籍」は科挙に合格した進士で、当然高級官僚としても活躍した人ですが、社会の矛盾を詠った長歌も多く残しています。その一つ『野老歌』をご紹介します。農民は食うことにも窮しているのに、金持ちの商人の飼っている犬はいつも肉を食っている、という歌です。

野老歌	野老の歌	張籍
老翁家貧在山住	老翁 家貧にして山に在りて住む	
耕種山田三四畝	山田を耕種すること三四畝なり	
苗疎税多不得食	苗は疎なるに税は多く食するを得ず	
輸入官倉化為土	官倉に輸(おさ)め入れしは化して土と為る	(官倉には腐るほどあるのの意)
歳暮鋤犁倚空室	歳暮 鋤犁(じょり)空室に倚り	(年の暮れというのに食い物が無いの意)
呼兒登山収橡実	兒を呼びて山に登りて橡実(しょうじつ)を収む	(橡実；とちの実)
西江賈客珠百斛	西江の賈客は珠(しゅ)百斛(ひゃっこく)	江南の商人は真珠を百石もため込んでいて
船中養犬長食肉	船中の養犬は長(つね)に肉を食らえり	船に飼う犬もいつも肉を食っている

最後は前にもご紹介した杜甫の作で、死の直前、南方の湖南省の湘江を小舟でさまよっていた時の悲嘆と絶望を詠った歌です。一時は皇帝の側近として華やかな暮らしを満喫した杜甫ですら、戦乱に巻き込まれて、このような流浪の旅の途上で命を果てるのです。

読み下し文は省略して、高木健夫氏の名訳をご紹介します。

逃難

五十白頭翁 南北逃世難
 疎布纏枯骨 奔走苦不暖
 已衰病方入 四海一塗炭
 乾坤万里内 莫見容身畔
 妻孥復随我 回首共悲歎
 故国莽丘墟 鄰里各分散
 歸路從此迷 涕盡湘江岸

難より逃るる

白髪の五十の翁 瘦せし身につづれ（粗末な衣類）をまとい
 南北に逃げまどいつつ あたたまるいとまもあらず
 衰えて老いに病み臥す
 世はなべて苦しきことのみ あめつちに安きことなし
 妻や子や首うちふりて もろともに嘆きかなしむ
 ふるさとは草に荒れはて 里もちりじりに人らは去りぬ
 帰りなん心迷いて湘江の岸辺にあわれ涙も涸れたり

杜甫

アーカイブス「雲の手通信」(再掲・昔のコラム)

けんこうもうごろく
 健康妄語録

清潔はビョーキだ！

【2005年3月第11号】

「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（2005年）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えます。

これは2005年3月第11号に掲載したのですが、その後も事態は変わっていないどころか、ますますひどくなっていると思います。『加齢臭』などという妙な言葉をつくり出し、人間が本来持っている体臭というものを、忌避し、否定し、嫌悪するような社会的な現象を煽り立てて、数々の妙な商品を開発して大きな市場を作ろうとしている、まさに“洗脳と脅迫”というマーケティングには怒りすら覚えます。赤ん坊には赤ん坊の、老人には老人の、体臭があります。さらに言えば、体臭は人さまざま、また、民族それぞれの体臭も違います。それらはごく自然なこと、受け入れるべきことなのです。

旅をうたい巻を脱む

本号は休載します。