

トピックス 瑞江鶴の会東部地域祭りに参加

瑞江鶴の会は、さる11月13日(日)に、東部区民館を中心に開催された第40回「東部地域祭り」に恒例通り参加しました。当日は好天に恵まれ、多数の人出がりましたが、有志11人が特設舞台上、八段錦と二十四式太極拳を演じて、大勢の観客から拍手をいただきました。【写真右】



東京都支部講習会に参加

東京都支部による教室指導者を対象とする下期の講習会が、楊進理事長を講師にお迎えして、11月6日(日)に本部道場で「基本五箇条」をテーマとして開催されました。申し込みがたいへん多かったため、2回に分けることとなり、当日は約120名が出席しました。来年2月12日に第2回目が予定されています。小生は支部研修委員会のメンバーの一人として、企画段階から参画させていただきました。有益なお話が多々ありましたので、さっそく各教室で、皆さんにお伝えしました。



亀戸 SC 教室の近況

亀戸スポーツセンター教室は、同スポーツセンターの直営教室ですので、4月から始まる一年を3期にわけて各期ごとに募集する方式をとっています。現在は9月からの第2期の途中ですが、過去最高の55名の参加を得て活況を呈しています。

私が引き継いだ当初は30人ほどの人数で、しかも男性は長老のMさん一人でしたが、現在は男性会員も12名にまで増えました。



新人から大ベテランまで幅広いメンバーなので指導にも苦労がありますが、おかげさまで皆さん仲良く、よい雰囲気健康太極拳を楽しんでもらっています。その一端を写真でお届けします。

同教室は、すでに25年の歴史を重ねていますが、初代の故豊島なつ江先生から引き継いだ小生の指導もすでに15年を過ぎました。歳月の流れの速さを実感しています。

閑人閑話 ベニクラゲは不老不死!?

先日、新聞で「ベニクラゲ」を研究する京都大学准教授の久保田信先生の話を読みました。ベニ

クラゲというのは、直径は4～10ミリ程度の、右下の画像のようなきれいなクラゲで、世界中の海に生息している生物ですが、奇妙な生態があり、ふつうは老化すると溶けて死んでしまうのですが、ときとして、体が縮んで小さな団子状になり、海底に沈んでポリプ(いわば子供)に還って、何かに固着して、あらためて芽を出して分離し、くらげの成体として再生するそうです。いわば不老不死のくらげです。(念の為に、ベニクラゲのような弱い生物は、より強い生物に、大量に捕食されるのが常ですから、不老不死といっても、どんどん増えることはないのです。)



先生は“1個体のベニクラゲを14回も再生させることに成功した”ことで世界的に有名な研究者だそうです。夢はベニクラゲの不老不死の秘密を解き明かして、人類にも適用したいということだそうです。

和歌山県白浜にある京都大学の瀬戸臨海実験所で、毎日毎日くらげを採集しては研究する、合間には朝晩2回白浜温泉に浸かり、また每晚必ずカラオケを楽しむという、何ともうらやましい生活をされているということです。(「ベニクラゲ音頭」なんて歌も作詞されて、自ら歌って、またCDも出して、普及に努めておられます。先生名で検索するとその熱唱映像を見ることができます!)

ベニクラゲから抽出した成分による若返りの薬を飲ませた妻がどんどん若返るというのは、過去放映されたテレビドラマの筋書きだそうです、これも久保田先生の研究をヒントに作られた作品だそうです。

しかし、本当に不老不死の薬ができれば、大変ですね。たちまち地球上に人類があふれて、殺しあうようになるのではないのでしょうか???

アーカイブス「雲の手通信」 (再掲・昔のコラム)

健康妄語録 週に一度は「どんぶりデー」 【2009年7月 第59号】

昨年秋から週一回のミニ断食に挑戦しましたが、“ところてん”だけの夕食にはさすがに精神的な飢餓感が強く3ヶ月ほどでギブアップしてしまいました。

これに替えて2月から続けているのが週に一度の「どんぶりデー」です。鰻丼、カツ丼、親子丼、マグロ丼などなど、週代わりで楽しんでいます。

他には料理はいっさい作らず、純粋にどんぶりだけを食べてお終い、の夕食ではありますが、かなりの満食感、満足感が得られるうえに、なんと言っても私にとっての最大の効用は休肝日、つまり晩酌をしないで済むことです。お蔭様で胃腸の調子も良く、体重も目標レベルに保つことが出来ています。お勧めします。週に一度の「どんぶりデー」!

現在でも、この「どんぶりデー」と休肝日は続けています。2004年から始めた「朝食抜き健康法*」とともに、この二つが私の健康法です。(※現状を正確に言えば、リンゴとバナナ半分ずつとクラッカー3枚だけは食べています。)

胃腸の調子がいいのが何よりです。おいしく食べることができ、おいしく飲むことができ、体重が増えない、体型が保てる、というのが最大の効用です。これからも続けるつもりです。

食事について付言すれば、もともと好き嫌いはありませんので、なんでも食べます。肉、魚、野菜のバランスも自然に取れているようです。特に意識して食べるのは豆類です。そら豆、枝豆の季

節には毎日食べます。晩酌のつまみに最高です。もちろん、豆腐も納豆も大好きです。

しかし、なんといってもいちばんは我が家伝来の糠漬けでしょうか、私の生まれる前から続いている糠床で漬けた野菜は最高の健康食だと思っています。祖母、母、妻と引き継がれてきた最高の味を、毎日感謝しながらいただいています。

左顧右眄 第18話 『肥大化する欲望の正体を探る その5』

第8章. “こころ”はどこにあるのか

ということで、腸管および腸管由来のもろもろの臓器は、脳とは別の（と言うか、脳に先立って）思考回路、ないし根源的な情念というものを持っているということなのです。

その代表の一つが心臓です。たとえば、古代エジプトでは、脳ではなく心臓が感情、思考、意志、の座であると考えられていたと言われています。心臓（イブ； j b）は死後冥界でも生き続けるとされ、ミイラを作るときにも心臓だけは体内に残すのだそうです。（ちなみに、肺、肝臓、胃、小腸はそれぞれつぼに入れてミイラ本体とともに保存されますが、脳は全く無視されて捨てられてしまうそうですが、面白いものです。）

ギリシャ語でも心臓を意味する KARDIA が「こころ」として用いられていたそうです。

英語の場合ですが、英語の HEART を辞書で引くと、①（臓器としての）心臓、②胸部、③（知、情意を含めた）こころ、④本心、⑤愛情、⑥勇気…とあります。

漢字の「心」の意味はというと、①心臓②こころ（ア）ヒトの肉体を支配し精神活動の根本となるもの。精神、意識（イ）考え、思慮。…と漢和辞典にありますから、くしくも英語と同じ概念です。これはつまり、心臓という臓器には人間の『こころ；心』が宿っていると言うことにほかなりません。

日本語の「心」の使い方もまったく同じです。「心がうごく」「心を掛ける」「心の染まぬ」「心を合わせる」「心の貧しい人」「心を奪われる」「心を鬼にする」「心をこめる」「心をゆるす」「心を寄せる」「心あたたまる」「心意気」「心得違い」「心変わり」「心配り」「心遣い」「心ならずも」「心残り」などなど枚挙にいとまがありません。「胸が痛む」「胸騒ぎがする」「胸が張り裂ける」と言う言葉もあります。心臓のある胸部、あるいは心臓と肺を指しての言葉です。

また、漢字の部首が“立心偏（りっしんべん）＝「心（忄）」”である文字には、以下のようにさまざまな感情を意味する文字があることもご承知のとおりです。忌（いむ）・忍（しのぶ）・怒（いかる）・恐（おそれる）・恥（はじらう）・恋（こい）・悲（かなしい）・愁（うれえる）・慕（したう）・憂（うれえる）・怪（あやしむ）・怖（こわい）・悔（くやむ）・恨（うらむ）・惜（おしむ）・悼（いたむ）・愉（たのしむ）・憎（にくむ）・憤（いきどおる）・懐（なつかしむ）等々。

英語で言えば、HEARTBURN は「胸焼け」あるいは「ねたみ、嫉妬」ですし、HEARTINESS は「親切」で、HEARTLESS は「無情な、残酷な」で、HEARTBREAK は「悲嘆、断腸の思い」です。

いみじくも、上に“断腸の思い”とあるように、「心」に次いで多いのは「腸」あるいは「腹」にかかわる言葉です。日本語の「腹」は第一義としては、「身体のおなか」を指しますが、同時に「考え」「こころのなか」「度量」「気持ち」という意味を持ちます。熟語としても「腹が立つ」「腹を据える」「腹黒い」「腹をくくる」「はらわたが煮えくり返る」などなどたくさんあります。

武士が自分の命を自ら絶つ「切腹」も、腹に「こころ」があるからこそですね。

また、英語の GUT は「腸」が第一義ですが、勇気、元気、度胸などの意味でも使われます。「ガッツ」は日本語になっています。（余談ですが、動物の腸を材料にしているので、テニスのラケット

トに張るのも「ガット」ですね。)

第9章. 大脳とは？

すでにご存じのこととは思いますが、話の進行上、ここでヒトの大脳についてちょっとおさらいをしてみたいと思います。

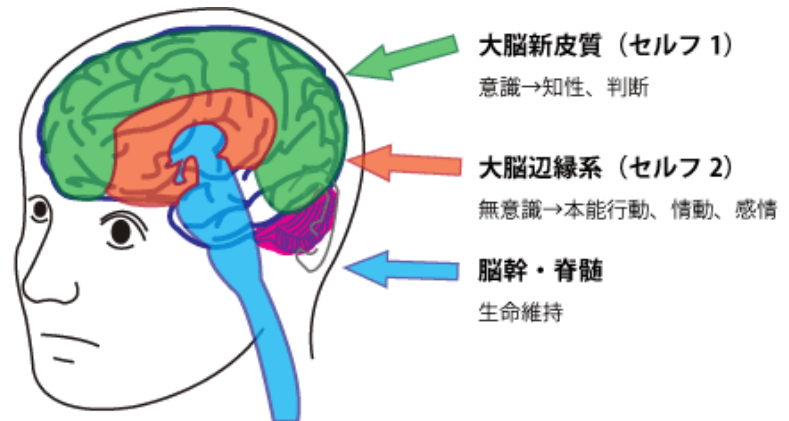
ご承知のように哺乳類は次第に大脳が発達してきますが、特に霊長類になるとさらに大きくなり、ヒトの場合は大脳と小脳の重量比は9：1ぐらいになるそうです。

とくに外側の大脳皮質はヒトの進化に伴って発達してきた部分で、新皮質と呼ばれています。その内側を旧皮質と呼んでいます。新皮質が高度な知的活動を担当し、旧皮質は食欲や性欲などのより本能的な活動を担当しています。ちなみに小脳は身体各部の反射中枢です。【上図参照】

また、大脳は左右に分かれていて左脳が論理的、右脳が感覚的、とよく言われていますが、これは一般的には言語中枢が左脳にあるからです。人によっては右脳にあることもあるそうですから、絶対的なものではなく、また個人差もあるとされています。

余談ですが、以前NHKで放送していましたが、将棋の羽生名人の脳波の働きを調べたら、ものすごく集中して読む（手を考える）ときには左脳だけではなく右脳もきわめて活発に働いているそうです。アマチュア棋士の場合は左脳中心の思考なので、際立った違いがあったということです。

(以下次号に続く)



旅をうたい拳を詠む

おりおりの歌

クリケットはダメと英語で注意するインド人多き街の公園

(インド人が多いのがわが街西葛西、公園での球技は禁止ですので、英語で注意することも幾たびかありました)

豊洲なる水辺の街の夕映えをゆるりと楽しむカフェテラスにて

(太極拳の研修会の後、新しいモダンな街豊洲で憩う夕暮れです・写真下)

緑川久保田菊水雪中梅麒麟に八海寒梅北雪

(新潟の銘酒の名前を並べただけの歌です。行きつけの

居酒屋のメニューから思いついて作りました)

絶望と不信と憎悪煽り立て

鬼っ子トランプ勝利もぎ取る

マネーのみ増え行く世界に絶望し

持てざる者の慮外な反乱

貧富の差極まりゆけばかくなるは

いずれどこでも起こることらむ

素人が政治屋一家を打ち破りその衝撃波世界に広がる

グローバルゼーション

自由主義の矛盾と限界露呈して世界は静かに軋み始める

(まさかまさかのトランプ大統領の勝利でしたが、根っこは深刻な体制不信と絶望感にあったようです)

