

====このお便りは私が担当する太極拳教室の皆さんに8月を除き毎月お届けしております。====

## トピックス

### 春だ！桜だ！太極拳だ！ 担当教室の近況

東大島鶴の会が誕生しました。3月23日にまず体験会を開きましたところ、3月27日現在で26名の入会申し込みがありました。4月6日（金）から正式に発足します。

亀戸スポーツセンター教室では19年度第1期の教室が4月3日（火）からスタートします。相変わらず好評で、なんと新年度は53～4名でのスタートになりそうです。3月で終わった18年度の教室では4人の方が年間皆勤賞を、3人の方が精勤賞（欠席1回）を、それぞれゲットしました。

瑞江鶴の会では昨年来新規入会者が増えて会員数は30名となりました。同会でも昨年度の精勤賞（欠席1回）を3人の方がゲットしました。

代々木鶴の会（新日鉄OB会）では、4名の方に18年度の精勤賞をお渡ししました。

船堀の東京健康ランド太極拳講習会（月1回）も平成15年9月以来すでに3年半を経過しましたが、参加希望者が多く毎回抽選で定員の35人に絞っているという状況が続いています。大部分の方がリピーターで、いつも心待ちにいただいていることは講師としても大変うれしい限りです。

以上私が指導を担当している各教室の近況をご報告しました。

## 健康盲語録

### 死に時のすすめ～その2

日本人は死について正面切った話を避ける傾向がある、とよく言われていますが、やはり私のように70を越すようになると、同年代の友人たちとはごく自然に死を話題にするようになりました。老化の進行は誰でもそれなりに実感していますし、なかにはすでに重い病気を経験した、あるいは現に深刻な病気を抱えているという友も少なくありません。みな異口同音に言うことは、やがて死ぬことは当然覚悟しているが、その「死に時、死に様」が問題だということです。つまり人工呼吸器やその他の機器を装着させられて、ただただ延命させられるのだけはご免こうむりたいというものです。

自然呼吸が出来なくなれば「人工呼吸器」を装着し、食物が口から摂取できなくなれば、胃に直接穴を開ける「胃瘻<sup>いろう</sup>」を施し、あわせて「点滴」で水分、栄養剤、薬剤を補給する。腎臓が働かなくなれば「人工透析」、尿が出なくなれば「カテーテル」をつなぐ。血圧が下がってくれば昇圧剤を注射する。心臓が停止しても、除細動器（AED）で再び動くようにする……。

要するに、ただただ集中治療室での延命処置を延々と続けて、すんなりとは死なせてもらえないというのが日本の終末期医療の現実ですが、果たしてこれは正しいのかという疑問が多方面から起こっています。あの日野原重明先生もいみじくも“私たちの医療は人間を人間でないものとして、人生最悪の不幸のうちに終末にいたらしめていた”“外国のホスピスを学ぶようになってから、日本の終末期医療がひどくミゼラブルな状態だとわかった”とその著書『医と生命のいしづえ』の中で述べておられます。植木等さんも延命措置を断って死を迎えたと聞いております。

日本医師会も昨年ようやく「尊厳死」を容認する報告書を発表しました。また日本救急医療学会は「終末期の定義」と「治療中止についての確認方法」についてのガイドラインを今年2月に発表しました。一方では2月末に川崎協同病院尊厳死事件の被告に対して有罪の判決とともに“尊厳死の問題はより広い視野の下で国民的な合意の形成を図るべきあり、それを法律かガイドラインに結実すべきである”という注目すべき見解を付けました。厚生省でも関係各団体をあつめて具体的なガイドラインづくりに着手しておりますが、一方、『日本尊厳死協会』<http://www.songenshi-kyokai.com/dwd02.htm> はガ

イドラインや指針では不十分なので、ぜひ法制化すべきであるとの見解を公表しております。しかし事は死生観の根幹に触れる問題だけに、残念ながらまだまだ議論にすら時間がかかるようです。

## 再掲・用語解説 こしゅきゅうじゅう 呼主吸従

先日、私の師である中野完二先生が教室で説明されたものですが、「呼吸」の基本を言い表した言葉です。「呼吸は吐くことが主で、吸うことが従」という意味です。目いっぱい吐くこと、吐いて肺が空になれば容易に新しい空気を吸うことが出来ます。いかに残気量を減らすかが呼吸による健康法のポイントです。楊名時太極拳では「春蚕吐糸、綿綿不断」という優雅な言葉でも表現していますが、要は蚕が糸を吐くように綿綿と長く途切れることなく吐くことに心がけることが肝要です。そして、吐くときにおなかをへこませ、吸うときに膨らませる「腹式呼吸」を意識し会得することで、おなかの筋肉の強化や内臓機能の向上に役立つことにもなるのです。

## 左顧右眄～さこ・うべん～

## 【第1話 太極拳の源流を辿る】

### 8) 倭寇と日本刀

話はちょっとまたわき道にそれますが、「戚継光」は日本刀にたいへん関心が深く、倭寇の船で手に入れた陰流目録などの研究をして、みずから「辛酉刀法」という書も編纂しています。何故かという、彼は倭寇との戦いで日本刀の殺傷力の凄さをイヤというほど見せ付けられていたので、関心が深かったからといわれています。またこの時代日本からは大量の日本刀が、足利幕府と明国との間の勘合貿易によって正規に輸入されていた事実がありますし、さらにはこれを真似て「苗刀」と称する刀が作られるようにもなっていたそうです。要はいわゆる青竜刀などに比べて切れ味と扱いやすさが評価されていたということでしょう。(この項は陳舜臣氏の「風を見るー中国史随想ー」を参考にしました。)

### 9) 明の滅亡と清の誕生

漢民族国家「明」も歴代の皇帝や官僚たちの数々の愚行、非行によって次第に国土は荒廃し、人口も激減し、暴動や反乱が頻発するようになり、ついには辺境の農民を組織した李自成軍が北京を占領してしまいました。ところが明軍の総指揮官で、50万の軍勢を率いて国境で女真族の軍勢と対峙していた呉三桂將軍が突如女真側に寝返って共同して李自成軍を北京城から放逐して、いとも簡単に女真族が支配する「清」王朝が樹立(1636年)されました。清朝の太祖となったホンタイジは明朝の中央官僚や武将などを巧みに登用することによりわずかの女真族が10倍もの人口の漢民族とその版図を支配することに成功したのです。

とはいうもののこれを潔しとしない勢力はさまざまな抵抗運動を繰り広げました。明王朝の皇族唐王を担いで鄭芝龍、鄭成功親子が反乱を起こしたり、呉三桂將軍や他の武将がけっきょくは清朝に反旗を翻したり(三藩の乱)とか平定するまでにはずいぶんと時間が掛かりました。それでもなお漢民族国家の復興を誓って『滅滿興漢』あるいは『反清復明』をモットーとする数々の秘密結社がつぎつぎに組織されてひそかに活動を続けて、後の辛亥革命(1911年)へと繋げてゆくのですから中国人のエネルギーというのは大変なものです。このような時代背景のなかで太極拳というものが産み出され、発展していったということに留意しながら話を続けてまいります。

## 旅をうたい拳を詠む

私事ですが、妻の母「田畑すぎ」が3月に99歳(白寿)の誕生日をめでたく迎えました。

その祝宴の席上で献じたうたです。

たおやかに白寿迎えて佇つ人の清しくそよぐ銀髪ぞ愛し (名前を読み込んで創りました)