

====このお便りは私が担当する太極拳教室の皆さんに毎月お届けしています。====

## トピックス サンスト太極拳再開！

夏休みで休止していました亀戸サンストリーの野外太極拳が10月7日（水）から再開されますのでふるってご参加ください。毎週水曜日の10時から11時です。（雨天の場合は中止です。）講師はこれまでどおり鶴岡睦子師範、松浦美恵子師範、茶木の三人です。

## 健康妄語録 エコで健康な暮らし

秋の連休を利用して3年ぶりに息子の住んでいるオーストラリアへ8日間ほど行って孫たちと遊んできました。息子たち一家はブリスベン近郊の住宅地に一戸を構えているのですが、しっかり者の青い目の嫁さんの工夫もあってなかなかエコで健康な暮らしをしているのには感心させられました。

さほど広くない、といっても600㎡ほどの敷地の庭には、およそ20種類もの野菜やハーブなどが植えられています。最初の夕食のビールのつまみには茹でたての空豆！、そして海老とさやえんどうの炒め物、次の日にはサラダ菜などの3種類の葉っぱのサラダ、濃い緑色の野菜スープなどなど、すべて庭採り野菜のオンパレードでした。ある日には近くの植物園へ出かけましたが、ふりかけを混ぜ込んだおにぎりとおにぎり海苔を巻いた梅干しおにぎりを作って持ってゆきました。植物園の中の日本庭園の東屋で孫娘たちはこれをホワイトとブラックなどと呼んでおいしそうに食べていました。

ところで、台所から出る野菜くずのほとんどは庭にある“Worm Can”（つまりミミズ缶です）に投入します。これをミミズが食べると缶の下から濃厚な液体状の排泄物が滴り落ちてきて、これがまた野菜や庭木の肥料になるという究極のリサイクリングシステムです。ミミズは紙やダンボールまでは食べて消化してくれますが、唐辛子などの辛い物はちょっと苦手だということでした。屋根には太陽熱利用の温水器が、建物の横には湯水対策の大きな雨水タンクが備え付けられています。エコ対策も万全なようです。（いずれも州政府の補助システムがあるそうです。）さらに驚くことに、昼間は部屋の明かりはいっさい点けません。じゅうぶんに明るいからということでした。

“背負った子に教えられ”という諺がありますが、まさに息子たち家族に教えられることの多かった今回の旅でした。

## 左顧右眄～さこ・うべん～（31）【第4話 気と気功をどう理解するのか】

### 13）再び「気」とは何か？

これからいよいよ「気」と「気功」の本論に入りますが、すでにご紹介したように、中国では昔から「気」を“宇宙に満ちている基本的なエネルギー”として捉えていました。この「気」によってすべての物質の生成があり、すべての自然現象があり、また、すべての生物の生死があり、命の伝承があるという認識です。これらは紀元前10世紀ごろの易経による陰陽八卦理論に始まり（風水理論もここに発端がある）、最古の医学書である黄帝内経（漢時代？）の経絡理論などさまざまな次元において構築され進化してきました。中国の政治、経済、社会すべてを律する基本的な思想哲学として、また社会的な技術としてあるいは処世術として、姿は多少変えながらもいまも連綿として続いているものです。

「風水」は都市や住居、墳墓などにおける適地を選ぶ手法として現在でも盛んに用いられています。その土地の地味、地勢、気候、日照、乾湿、風向きなど、いわば「気」を総合的に判断する指標が「風水」であると考えることが出来ます。

これを人間について構築したものがいわゆる「経絡理論」です。体内をくまなく巡る「気」のめぐりを生命力そのもの、そして健康や養生の基本として捉えたものです。その「気」については、「先天の気」「後天の気」というように分類しています。「先天の気」は生れ落ちたときにすでに持っている“生命エネルギー”、「後天の気」は生後に(命が続く限り)外部から受ける、取り入れる“生命エネルギー”としています。「後天の気」は、たとえば、空気や太陽光など(に含まれている気)が代表的なものです。人間が摂取する水や食物なども体内で消化されてエネルギーに変わるのでこれも「後天の気」に含めて「水穀の気」と称することもあります。

「後天の気」について現代的に考察すると、たしかに空気や太陽光は絶対に必要なエネルギーですが、そこから派生するものとして、大気中にはいろいろな「気」が存在し、プラスマイナスさまざまな影響を与えていることがよく分かります。2, 3の例をあげて見ましょう。

**電磁波**　すでにご紹介したように、電磁波とは電波と磁波の総称です。周波数の多い方から放射線(ガンマ線、エックス線)、光線(紫外線、可視光線、赤外線)、マイクロ波、電波、超低周波、と分類されています。いずれもさまざまに利用されているものばかりですが、一方ではその危険性も認識されています。放射線や紫外線の影響については従来からよく知られていますが、それ以外の、たとえば電子レンジやケイタイ電話などに使われているマイクロ波、電線やさまざまな電化機器、OA機器から発生する超低周波についてもその影響が次第に明らかにされつつあります。頭痛、吐き気、めまい、慢性疲労などを起こす「電磁波過敏症」という病気も最近では認知されるようになりました。

**②フィトンチッド(森の香り)**　これは樹木が発散する揮発性の物質のことで、1930年ごろ旧ソ連の学者トーキン博士によって発見され、命名されたものです。その場所から動くことが出来ない樹木が持つ自衛手段の一種で、他の植物や動物、微生物などに対するさまざまな作用(忌避、阻害、誘引、殺虫、殺菌など)をいいます。人間はこのフィトンチッド(森の香り)によって精神安定効果を得たり、あるいは殺菌、防臭効果などに利用する恩恵に浴しているものです。

**マイナスイオン・プラスイオン**　イオンとは電気を帯びた原子および分子のことを言いますが、マイナスに帯電しているものが「マイナスイオン」、プラスに帯電しているものが「プラスイオン」です。森や水辺には「マイナスイオン」が多く存在し、これが疲労回復効果や精神安定効果をもたらすといわれています。逆に「プラスイオン」は血液の酸化につながり疲労を促進させる、また交感神経を緊張させて頭痛やイライラの原因になるともいわれています。「プラスイオン」は車や工場の排気ガス、電気機器、OA機器などから多く発生します。(ただし、これには科学的根拠が無いという反論もあります。)

**④オゾン**　オゾンとは酸素が酸化した臭気を持つ気体のことです。強い殺菌力、酸化力、脱臭・脱色作用があることが知られています。もちろん使い方を誤ると人体に危険が及ぶこともありますが、一方海や山に存在する適度の濃度のオゾンは大気を清浄化して快適な環境を作り出してくれますし、太陽から間断なく降り注ぐ有害な紫外線から生態系を守っているのも成層圏のオゾン層の存在によるものです。

## 旅をうたい拳を詠む 全国大会を詠う

日本健康太極拳協会本部機関誌『太極』第178号(9月25日発行)に、さる7月2日に行われた全国大会を詠った、私の短歌5首が掲載されましたのでご紹介させていただきます。

六千の朋<sup>とも</sup>全国より集い来てこころひとつの太極拳舞う  
楊名時師家の播かれし一粒がいまアリーナに咲き満ちるなり  
老若も巧拙もなしひたすらに健康友好平和の拳舞う  
八十路超<sup>やそじ</sup>す大先輩の舞うさまはわが今生の道しるべなり  
扉閉め鍵を返して無事祝い最後の五人駅へと急ぐ