

長生



平成29年 6月号

目 次

会長の言葉	日本長生医学会会長 柴田政宏
宗教編	
法 話	得勝寺本荘一治… 1
法 話…真宗教化センター しんらん交流館 企画調査局長 禿信敬… 3	
信心決定とは～其の6	愛媛県坂谷裕司… 6
医学編	
脳を元気にする食と栄養素 その1	
東京都市大学 名誉教授／長生学園 生理学講師 近藤雅雄… 8	
長生医学編	
頸部関連疾患の治療(1)－慢性鼻炎の治験例－	神奈川県 西田明生… 12
随想編	
テレビを通じて思う事(若僧が考えた宗教観の話)	
岐阜県 新井紀孝… 15	
2年間の研修を終えて	栃木県 入井茂光… 20
長生知恵袋	
ちょっと美味しい話	… 24
長生医学会専用「治療院ホームページ」制作のご案内	日本長生医学会 総務部… 26
支部案内	
支部報告	… 28
訃 報	… 30
訂 正	… 30
学園便り	… 31

日本長生医学会

会長のことば

総本山長生寺管長
日本長生医学会会長 柴田政宏

梅雨入りの知らせも耳にする今日この頃ですが、天候によって寒暖の差が大きいなど、身体には負担が重くのしかかってくる季節でもあります。この様な時期は、身体を支える免疫が、環境ストレスによって弱まりやすく、また自律神経のバランスが崩れ、身体機能に不調をきたしてくるのです。身体を出来るだけ冷やさないように心がけて頂きたいと思います。

私共は日々、苦悩から解き放たれる事はありませんが、深い悩みに陥ると蟻地獄の様に抜け出す事に苦労してしまう事も有れば、また数日で忘れてしまう事もございます。これはどうして起きるのかと言えば、人の心の内にある無智や欲望により「執着」する事によって起こります。と御釈迦様は「四諦説」で教えていらっしゃいます。

四諦（真理の四つの道理）

苦諦 一切は苦であるとの真理。生も苦しみであり、老、病、死もみな苦しみである。愛する者との別れも苦であり、求めて得られないことも苦であり、執着を離れない人生は全て苦しみの種となる。

集諦 この苦しみは人間の心につきまとう煩惱からおこる。煩惱は、生まれつきそなわっている激しい欲望に根差している。これは生に対する執着をもととして、見るもの聞くものを欲しがる欲望となる。

滅諦 煩惱の根本を残りなく滅ぼし尽し、全ての執着を離れ苦しみがなくなる状態。悟りの境地（涅槃）。

道諦 正し見解、正しい思い、正しい言葉、正しい行い、正しい生活、正しい努力、正しい想念、正しい默想、これらは苦しみを超克するための正しい真理。

しかしながら私達凡夫は、なかなか煩惱から解き放たれることはございません。生きるという原動力に煩惱が有ると言っても過言ではないでしょう。明日への意欲も煩惱が存すればこそなのです。煩惱から脱離れない我々をお救い頂ける道こそ「南無阿弥陀仏」の名号におすがりするほかないのではないでしょうか。

合掌

法 話

得勝寺本荘一治



前回は、関東の信者さん方の代表の方が京都の親鸞聖人さまを尋ねてこられた、その経緯につき述べる中で、「承元の法難」という事件がその契機の背景にあったことについてふれてきましたが、詳細には至りませんでしたので、今回、さらに説明させていただきます。

1、「承元の法難」の背景

この「承元の法難」ですが、前回、述べさせていただきましたが、法然上人さまのお弟子4人を死罪に、そして、7人を流罪に処せられたのです。その7人の中で、法然上人さまを土佐の国(四国)へ、親鸞聖人さまを越後(新潟)へ流罪に処せられたのです。まことに信じられない厳しい処刑です。

それには、何がその背景にあったのでしょうか。実は、これも前回、述べさせていただきましたが、『歎異抄』の後序の中に次のようにあります。「奈良の興福寺の僧侶が念佛宗を仏敵として朝廷に上訴した」とありました。当時としては、法然上人さまの佛教活動に異論があり、日本でも伝統的な寺院である東大寺、こちらは、奈良時代ですが、聖武天皇が鎮護国家、つまり、國家の安定を守る寺院、そして、五穀豊穣の現世利益の実現を目指す寺院として、日本全国に、皆さん方もご存知の国分寺が建てられたのです。そして、その中心の寺院が、この奈良の東大寺なのです。その東大寺を含め、「南都」と呼ばれた奈良でも大寺院であったのが興福寺なのです。その興福寺が前面に立って結束し、京都吉水にある法然教団の解散、そして、上人の弟子達への厳罰の

要請を朝廷に直訴したとあるのです。

さらに、京都では、桓武天皇が平安時代に都を京都の平安京に移し、佛教界の革新を図っています。したがって、留学僧として最澄や空海等を中国に派遣しています。その結果、やがて帰国した2人は、宗派を開いています。皆さんもご存知のように

(1) 天台宗・・・こちらは、最澄が、今の京都の比叡山に延暦寺を建立し、天台宗を開施されたのです。法然上人、親鸞聖人は、そもそも、こちらで仏教を学ばれたのです。

(2) 真言宗・・・空海は中国で密教を修得し、和歌山県の高野山で真言宗を開いたのです。この天台宗、真言宗が圧倒的な勢力を持つようになった背景には、当時の貴族が仏教を求めたのは、加持祈祷(神仏に現世利益を祈願すること)によって、国家の安全、発展の願望をかなえる礎とする為、大きな支援をされた背景があったからだと言われています。ところで、そうした中で、法然上人さまの浄土宗の進展に危惧(あやぶみ恐れること)された奈良、そして京都の諸仏教が結託して、先にも述べましたが、京都吉水にある法然上人教団の解散、そして、弟子への厳罰を朝廷に直訴し続けていたと言われています。したがって、こうした「念佛停止」の訴状が繰り返し朝廷に提出されたので、朝廷側は法然上人さまの教団に対して、自肅は求めましたが「禁止」の裁可は下されなかったというのです。これは、以前にも述べさせていただきましたが、

「大原問答」というのがあったのですが、これは、ある天台宗が法然上人さまを京都の大原にある勝林寺に招き、奈良の興福寺、そして、京都の比叡山の延暦寺、つまり、南都北領の碩学の僧侶の前で、異端視されている専修念佛の釈明を求められたと言われています。実は、この「大原問答」ですが、「承元の法難」の20年程前に行われたと言われています。したがって、その当時から淨土宗に対する厳しい反発が聖道門と言われる華嚴宗、律宗、法相宗、そして、京都の天台宗(最澄)真言宗(空海)曹洞宗(道元)からあつたと言われています。

この「大原問答」には300人ほど参加されたそうです。法然上人さまは、もともとは比叡山で仏教を学ばれた学僧で、仏典の知識なら誰にも負けませんでしたから、「智慧第一の法然」と言わっていました。したがって、上人さまはお釈迦さまのみ教えには宗派を超えて一切經と呼ばれ、7千余巻にも及ぶ膨大な数の經典に精通されておられましたから、南都北領の僧の人達の質問には適切にお答えなされていたとあります。

法然上人さまは、こうした南都北領の聖道門といわれる仏教の思想や修行方法は、他に例のないまことに優れた仏道であることは認められておられます。しかし、淨土門ではそうした卓越した修行には手が届かないで、阿弥陀如来さまのご誓願であるお念佛にすがる他はありません、と表現されたと言われております。したがって、法然上人さまは聖道仏教の經典を解説された後、次のように宣言されたと言われています。

「これらの經は、いずれも高遠な教えです。その教え通り修行すれば悟りを得ることができましょう。しかし、私のように愚鈍な者は、聖道仏教の器ではありません。弥陀の本願でなければ救われなかつたのです。」と言われており、そして、さらには、「私は

自分の力量の限界を述べただけです。優れた方々の修行を妨げる者ではありません。」と告げられたと言われております。

そうした意味では、法然上人さまは聖道仏教を批判するのではなく、真面目に、ひた向きに修行に励まれ、取り組まれている多くの学僧さんの皆さんの中から聖道仏教は、まさに、卓越した崇高な仏教の世界であることに間違いないと、讃えられておられたと思います。しかも、上人さまご自身は長年にわたり、京都の比叡山延暦寺で30年間、仏教を学び修行してこられたのです。したがって、そのお蔭で今のご自分がいるのですから、そのお蔭の世界を批判することはありません。

その後、「承元の法難」があり、先にもふれましたが法然上人さまは高知県に配流されました。初めは四国でも讃岐だったので、九条兼実公は力を尽くし、兼実公の領土である土佐の国、つまり、法然上人さまをご自身の領土でありますから、安心してお過ごしいただけるというお気持ちが背景にあつたからではないかと思わせていただいております。では、親鸞聖人さまですが、配流は越後(新潟県上越市)でした。それでは、何故、越後だったのでしょうか。

それは、親鸞聖人さまの奥様である恵信尼さまは京都の下級官人である三善為教の娘さんであり、その父為教の受領として越後に所領があつたとされ、そうした背景があつたのではないかでしょうか。したがって、そういう意味では法然上人さまもそうですが、流罪地については、ある程度、希望が容れたのではないかと言われています。

では、後鳥羽上皇による処刑の直接的契機は何だったのでしょうか。次回はその契機について述べさせていただきます。

合掌

4月花祭りにお越しいただいた禿先生の法話をご紹介させていただきます。

法 話 眞宗教化センター しんらん交流館 企画調査局長 禿 信 敬

みなさま、初めまして。禿と申します。
少し、自己紹介をさせていただきます。

皆さんには、真宗長生派という教団で、浄土真宗ですね。浄土真宗は親鸞聖人が開かれ、自分の事を「愚禿」と名乗られました。

私の家(お寺)は、禿という姓ですが、今は皆さんにも姓がありますね。姓は、公家や武士の出の方は別として、明治になるまでみんなありませんでした。お坊さんも「○○寺の○○坊」という様に呼ばれていたわけです。

明治政府が神さまの教えで国を統一し、西洋諸国に恥じない日本を作りましょうと考え、色々な策を講じた中の一つがお坊さんも苗字をつけなさい。というものでした。

その策に反対したお坊さんたちの一人が親鸞聖人の愚禿の禿の字を取って、「禿」と名乗られたと伝わっております。禿の字には、「中途半端」という意味もございます。祇園祭りの先頭の長刀鉾に露払い^{なぎなたほこ}で乗る小学校5~6年生くらいの男の子や花魁道中の先頭を歩くおかっぱ頭の女の子も「禿」といい、大人になり切れていないという意味です。

さて、皆さんのお手元にお配りいたしました「三帰依文」を皆さんと一緒に読みたいと思います。

『人身受け難し、いますぐに受け。仏法聞き難し、いますぐに聞く。此の身今生において度せんば、さらにいざれの生において

てかこの身を度せん。大衆もろともに、至心に三宝に帰依し奉るべし。

自ら法に帰依したてまつる。まさに願わくは衆生とともに、大道を体解して、無上意を発さん。

自ら法に帰依したてまつる。まさに願わくは衆生とともに、深く経蔵に入りて、智慧海のごとくならん。

自ら僧に帰依したてまつる。まさに願わくは衆生とともに、大衆を統理して、一切無碍ならん。

無上甚深微妙の法は、百千万劫にも遭遇うこと難し。我いま見聞し受持することを得たり。願わくは如來の真実義を解したてまつらん。』

これは三帰依文といいまして、三つに帰依するという意味です。三つは三宝と言いまして、仏・法・僧の三つです。三帰依文は仏教徒の誓いの言葉です。帰依することは、大切にするとか拠りどころとするという意味です。

【パーリ三帰依文】

Buddham saranam gacchami (ブッダン・サラナン・ガッチャーミ)

(私はブッダ(仏)に帰依いたします)

Dhammam saranam gacchami (ダンマン・サラナン・ガッチャーミ)

(私はダンマ(法)に帰依いたします)

Sangham saranam gacchami (サンガン・



サラナン・ガッチャーミ)

(私はサンガ(僧)に帰依いたします)

ここにあるサラとは、心からという意味で、ナンは南無阿弥陀仏のナムで帰依(拠り所にするという意味です。つぎにガッチャーミというのは、私はどこどこに行きます。私は何々いたします。という意味です。

ですから、自ら仏さまに帰依いたします。という意味になります。

次に、ダンマンとは法(教え)という意味で、自ら法に帰依いたします。という意味になります。

最期のサンガンは僧の意味で、自ら僧に帰依いたします。という意味になります。元はサンガといいますが、サッカーチームの京都パープルサンガのサンガと同じ意味で、仏教徒という意味です。

昔々三蔵法師さんが、インドから中国に仏教を伝えて、ここ日本にまで伝わった訳です。じつは、サンガという言葉も三蔵法師さんが中国に持ってきたんですが、サンガの意味に合う字がなく、発音に文字を当てはめました。それが僧侶の僧と伽の字です。これでサンガと読みます。同じように、南無阿弥陀仏の南無もそうです。ナムの意味は大切にするとか、拠り所にするという意味で、漢字の南無では意味はないんです。

正信偈の帰命無量寿如来 南無不可思議光 最初の2行はこれから後に続く正信偈の全てを表していると言われています。1行目と2行目は同じ意味です。南無は帰命、帰命は南無。帰命は帰依とも言います。

つまり、このサンガという言葉は、元をたどるとお坊さんだけという意味ではなく、

お坊さんを含めた「仏教徒みんな」という意味になります。

そこで、サンガン・サラナン・ガッチャーミは、私は、私の隣の仏教徒、そのまた隣の仏教徒、隣の隣の仏教徒、ここにいる仏教徒、ここにはいない仏教徒みんなを大切にします。という意味です。

私のご縁のある人全てを大切にしていく人生を歩んでいきましょう。というのがこの三帰依文なのです。

そこでもう1つ、【三つのちかい】ということがあります。

- ・私達は、仏の子どもになります。
- ・私達は、正しい教えを聞きます。
- ・私達は、みんな仲良く遊びます。

これは、子供たちに三帰依文の事を紹介する時に使います。

ここで、問題があります。

私にも奥さんと子供がおります。奥さんとは、たまにケンカになってしまいます。

この3つの中で、3番目、「みんな仲良く」が中々できない。理屈では分かっていますが、できない。なぜ仏法があるか。それは、言っているけどできないからです。

言うは易し、行うは難しです。これは仏法に限らずではないでしょうか。

仏法は、仏道とも申します。道はみんなで歩かないと道にならない。つまり、みんなで仲良く致します。というのはどうしたら出来るのだろうか。とみんなで悩みながら歩まないと仏道にならないという事です。

三帰依文は、大変深い事を私達に教えていまして、それは「解っているけどできない。」昔の歌で、「解っちゃいるけど、止められない」

というのがありますが、歌っていたのは浄土真宗のお寺の息子さんです。その方が僧侶であるお父様に、今度こういう歌を歌うと伝えた時に、お父様は手をたたいて喜んだと言われています。

「解っちゃいるけど止められない」「それこそが、浄土真宗だ」と言われたそうです。

仏さまも親鸞聖人も、人間というものをことん考えられて、自らも、全ての人も救われる、人間の一番の問題は何だ?と考えた時に、この「解っているけどできない」ということでした。このように、三帰依文というものは、私達に大変大切なことを教えてくれているものであるという事です。

「誕生」について

花祭りはお釈迦様の誕生日、そして、ここ長生寺では、長生上人の誕生日それからもう一つ大切な、私の誕生というところまで頭を巡らせて下さい。

お釈迦様の誕生日は、昨日、4月8日でございます。今、桜が満開でございまして、花祭りと言われる訳です。お釈迦さまは、インドのヒマラヤ山脈の山麓カピラ国という所で、シュッドーダナ国王(淨飯王)とマーヤ夫人(摩耶夫人)の間に生まれました。

お釈迦様誕生の物語

ある時、マーヤ夫人の右わき腹に白い象(佛教では、象は神聖な生き物)が入る夢を見られました。そしてある時マーヤ夫人はお産の為の里帰り途中、お花の咲き誇るルンビニ園で休憩されたとき、無憂樹という木の下でお釈迦さまをお生みになられました。

ここで、佛教の三大聖樹を紹介いたします。お生まれになったのが、「無憂樹」、悟りを

得たのが「菩提樹」、亡くなられたのが「沙羅双樹」と言います。

お生まれになったお釈迦さまを、お釈迦さまを守る二人の神様の梵天と帝釈天が、受け止めました。

梵天は全ての事の始まりの神様、帝釈天は、私の中にみんながいるという事を教えていました。私は一人で生きていけると思っていました。私の中にみんながいると考えれば、みんな仲良く致します。でしょ?みんなの中の私。と言ったら、私が中心になる。私の中にみんながいる、と言ったら、私が中心にはならないし、私もみんなも大切にする。これは非常に大切な教えです。

そして、二人の龍王がそのお釈迦さまに甘露水(甘茶)を注いで清めました。

誕生の時、ハスの花が咲き、その上にお釈迦さまが立たれると、7歩歩いて立ち止まり、右手を天に向け、左手を大地に向け、「天上天下唯我独尊」と言われました。意味は、天にも地にも私は尊いものである。すなわち、全ての人が尊い存在であって、その中の私も、尊い存在である。という意味です。

4月8日のお釈迦さまの誕生は、人間だけでなく、全ての命の誕生の意味を伝え、その尊さを教える出来事であります。

最後に念仏詩人 榎本栄一さんの詩を紹介いたします。

ある日 この世に誕生 それから私には
むすうの人のつながりがあつて
量りしれぬ助けをいただく

本日は、この様な場にお招き頂きまして誠にありがとうございました。

信心決定とは～其の6

愛媛県坂谷裕司

前回申し上げた通り、「南無阿弥陀仏」を二字（南無）と四字（阿弥陀仏）に分けて「南無」の二字には「帰命」と「發願廻向」の義があり、「阿弥陀仏」の四字には「即是其行」の義があります。今回は「即是其行義」について述べていきます。

これは親鸞聖人の御書きなされた「尊号眞像銘文」の中にも『善導和尚のたまはく、言南無者』といふは、「南無」は即ち帰命と申すことなり。「帰命」は即ち釈迦・弥陀二尊の勅命に順ひ召にかなふと申す語なり。この故に「即是帰命」とのたまへり。「亦是發願廻向之義」といふは二尊の召に順うて安樂淨土に生れんと願ふ心なりとのたまへるなり。「言阿弥陀仏者」といふは「即是其行」とのたまへり。「即是其行」はこれすなはち法藏菩薩の選択の本願なり。安養淨土の正定の業因なりとのたまへる意なり。「以斯義故」といふはこの義をもての故にといへる意なり。「必得往生」といふはかならず往生えしむといふなり。』とあります。

「即是其行」を訓読みすれば「即ち是其の行」であります。何故、「即是其行」が「選択本願」と云うのかと云う事ですが、これは大無量壽經の中に詳しく述べてあります。

阿弥陀仏がまだ悟りを開く前、即ち法藏菩薩と申された時代に話が遡ります。法藏菩薩とは、お釈迦様の説に由ると過去無量無邊不可思議阿僧祇劫の昔、ちょっと我々の思慮の及ばぬ以前であるその昔、大通智勝仏と申す仏が出世なされ、その大通智勝

がまだ在俗の時に十六人の王子がありました。その内、九番目の王子が即ち法藏菩薩であると説明されてあります。

お釈迦さまが御在世の時、弟子の阿難に仰せられるには、無量不可思議無央数劫の昔、この世に錠光如来と申す仏が生まれ一切衆生を濟度してその仕事が終わったから涅槃に入られた。それから次が光遠如来、次が月光如來と順次五十三仏が出世して、全ての衆生を濟度して順次涅槃に入られた。

そして、第五十四仏目に生れられたのが世自在王如来（仏）と申したのであります。

この時一人の国王があつてこの仏の説法を聞き、忽ち歡喜の心を起して発心し、遂に國も王位も捨て出家して沙門となり、号して法藏と名付けられた。この出家は高才勇哲で、気性と才智はとても凡俗の及ぶ所ではなかった。この法藏がある時、世自在王如來の所へ来て丁重な礼拝を終わり、地に跪き両手を合わせて、世自在王如來の仏徳を讚嘆する頌を述べ了り、それから申し上げられるには、「如來よ、私は無常正覚の念願を起しましたから、どうぞ私のために十方衆生の淨土の相と行とを説いて下され、

そうすれば私は其の中から善妙を選び取り、粗悪を選び捨て、あらゆる諸仏の淨土よりも一層勝れた淨土を建立し、それへ一切衆生を送り込んで彼等の苦痛を抜いてやりたいと思います。」と、これを聞かれた世自在王如來は此の念願が尋常一樣でないことを



みと
看取らせられ、その望みのまま諸仏の形相
を説き教えられた。それのみならず、二百
一十億の諸仏の国土、人天の善惡、国土の
粗妙も、望み通りに実現せしめられたので
ある。そこで法藏菩薩はこれ等の淨土より
もズット勝れた淨土を建立しようと思つて
思案にかかられたが、その思案の年月が五
劫の間であった。いよいよ思案が付いたもの
だから、また世自在王如來の御許へ参り
丁寧に礼拝し、「私は最も勝れた淨土を建立
することの出来る思案が出来ました」と申
し上げれば、世自在王如來は「それは何より
結構なことである。然らば其の出来上が
った思案の心願を発表してはどうじや、そ
れを説くには今が最も好い時機であると。」
話された。

法藏菩薩は「しからばお聞き下され」と
心願四十八通りの誓いを申し述べますと、
四十八願を発表せられたのであります。これ
が阿弥陀仏の四十八願であります。四十八
願（本願）は、二百億以上の仏の淨土を
つぶさに觀察して、その善妙を選び取り、
その粗惡を拝び捨てて出来上がった訳です
から、これを法藏菩薩の選択本願と云います。

これが、「即是其行は選択本願なり」と云
う義であります。

(因みに四十八願は、第一願から第十六願
までは「拔苦与樂」と云つて衆生の苦惱を
除いて安樂を与えたとの誓願であり、第
十七願より三十二願までは「攝諸衆生」と
云つて、一切の衆生を助けたいの誓願であり、
三十三願より四十八願までは「種々別益」
と云つて、種々の別益を衆生に与えるの誓

願であります。)

「願」を建立したならば、「願」を目的と
して努力（行）をして行かねば物事は成就
致しません。法藏菩薩は全ての衆生を救わ
んが為の「願」を建て、兆載永劫と云う永
い修行期間を費やして「行」を全うし完了
して出来上がったものが「南無阿弥陀仏」
と云う御名（名号）であります。この「南
無阿弥陀仏」と云う六字の中には、一切衆
生を救い助ける為の「願」と「行」が十二
分に備わっているであります。即ち、
「願」「行」共に全く欠けたる所が無いので
ありますから、この事を「願行具足」と云
います。

例えて云えば、私達が長生学園在学中に
国家試験に合格しようと思うことが「願」
を建てる事であります、その目的に向かって
一生懸命勉強することが「行」と云うこと
になります。この「願」と「行」が満ち足
りた時（具足した時）、国家試験に合格し
て国家資格を有することが出来るのであり
ます。この様に「願行具足」してこそ物事
は成就致します。

これにて法藏菩薩の兆載永劫の修行「即
是其行」は「阿弥陀仏」と云う四字の中に
納まっている、と云う事がよく分かつて頂
けると思います。

次回は、「帰命」と「發願廻向」の二義に
について説明致します。

合掌 南無阿弥陀仏

参考 四十八願講話（大富秀賢 著）

医学編

脳を元氣にする食と栄養素 その1

長生学園 生理学講師
(東京都市大学名誉教授) 近藤 雅雄

脳は大脳、間脳、脳幹および小脳から構成され、心身（こころとからだの働き）の司令塔である。とくに、大脳皮質は感覚・運動の統合、意志、創造、思考、言語、理性、感情、記憶を司り、前頭連合野は人間中枢とも言うべき重要な働きを行っている。脳を元氣にするためには脳に必要な栄養素の摂取と適度な有酸素運動の実施および良い睡眠をとることが基本である。

近年、アルツハイマー病やうつ病などの疾病が社会問題となっている。2015年、国際アルツハイマー病協会は認知症の新規患者数は毎年約990万人、2050年には1億3200万人に達し、現在（約4680万人）の3倍になると“世界アルツハイマー報告書2015”に発表した。高齢社会においてその数は急激に増加している。認知症には①アルツハイマー型、②脳血管性、③レビー小体型、④ピック病、⑤混合型、⑥その他などがあるが、この内、70%近くがアルツハイマー病であり、酸化ストレスが病気の進行に大きく寄与している。また、最近、疲労の原因は脳の眼窩前頭野で疲労感として自覚することによると言われ、これも酸化ストレスが関わっている。

そこで、本論文では情報化・高齢化の時代に認知症やうつ病などの脳の障害を予防し、いつまでもイキイキした脳を維持するため必要な食品および有効成分について文献調査を行った。

I. 脳が元気になる食品

人は美味しいものを食べると自然と笑顔となるが、これは脳が元気になったのではない。逆に、濃い味付けや甘いものなどは習慣化し、脳はじめ多くの生体機能にダメージを与えるので注意する。自らの健康は自らが守ることを意識し、脳に良い食品を意識的に摂取することが大切である。

1. 納豆

納豆に含まれるレシチンは記憶力や学習能力を高め、血中コレステロールの低下による脂質代謝の改善、血圧低下作用による高血圧予防が知られている。たんぱく質は脳内神経化学伝達物質の合成を促進し、コリンはその材料となる。ビタミンB1は神経系（中枢神経と末梢神経）の機能を保ち、ビタミンKは骨形成促進および脳の神経伝達を活性化する。カルシウムは不足すると集中力が低下する。カリウムは無気力を防ぎ血圧を下げ、マグネシウムは高揚した神経を鎮静化する。ジピコリン酸、リゾチムはO157病原性大腸菌、サルモネラ菌などの抗菌効果。イソフラボン、SODは抗酸化作用による生活習慣病予防のほか、神経伝達物質の活性化、血液循環の改善、血栓溶解、骨形成促進、カルシウム吸収促進などの効果が知られている。食物繊維は100グラム中に4.9～7.6グラムと豊富に含まれ、オリゴ糖などと共にプレバイオティクスと呼



ばれ、腸内環境に有用である。納豆 1 g には生きた納豆菌が10億個以上含まれている。ビタミンK2は抗凝血薬の作用を弱めるため、ワルファリン服用中の摂取は避けるべきである。

コラム：ナットウキナーゼ（英:Nattokinase）

納豆菌がつくり出す糸（ネバネバ部分）に含まれるタンパク質分解酵素で、1987 年に日本人により納豆から抽出・精製・発見された。血栓溶解作用、血液サラサラ効果があり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に有効である。アルツハイマーに関わる有害なアミロイド纖維の異性化に効果があることが証明されている。酵素なので 70℃以上になると失活する。また、血栓が発生しやすいのは夜中の 3~4 時なので、ナットウキナーゼの効能を生かすなら、納豆は夕方に食べた方が効果的。

2. 豆類

炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、ポリフェノールなど脳機能に欠かせない栄養素を豊富に含んでいる。栄養成分の割合により①炭水化物主体グループ（小豆、ささげ、インゲン豆、花豆、えんどう、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆などは、乾燥豆重量の50%以上が炭水化物、たんぱく質が約20%、脂質が約2%含まれる）と②脂質主体グループ（大豆は乾燥豆重量の約20%が脂質、たんぱく質が30%以上、炭水化物は約30%。落花生は脂質の含有率が約50%と極めて高く、たんぱく質も25%含まれる）に分類される。豆類は食品の中でも際だって食物纖維の多い食品であり、小豆およびインゲン豆はごぼうの約 2 倍、さつま芋の約 3 倍含まれ、その他の豆類もごぼうを凌いでいる。ポリフェノールのイソフラボン類がエストロゲン様の働きをし、閉経後のアルツハイマー型認知症予防に有効とあるが科学的根拠に乏しい。

3. くるみ

栄養価が高く、脂質が全体の約70%を占め、オメガ3系脂肪酸である α -リノレン酸も豊富である。また、ポリフェノール、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、脳や心臓の健康増進に効果がある。脳内化学伝達物質を活性化し、認知機能を向上させる可能性も示唆されている。2015年、米国の大規模研究によって、くるみを消費した成人の記憶力・集中力・情報処理速度などの認知機能は年齢・性別・民族性に関係なく高いことが分かった。くるみを1日に一握り分食べている人の記憶力は、食べていない人と比較して19%高いと言われている。

4. ビール

2016年12月、ホップ由来のビールの苦味成分であるイソ α 酸がキリン(株)、東京大学、学習院大学との共同研究によるアルツハイマー病モデルマウスを用いた研究によって、脳内のミクログリアを活性化し β アミロイドを除去すると共にシナプス量を増やすことが確認された。このことから認知機能を改善しアルツハイマー病の進行を抑制・改善することが期待される。また、肥満抑制、発癌抑制、骨密度低下抑制の各効果が報告されている。一方で、大量の飲酒は大腸癌、乳癌、膀胱癌の発症と関係があることから、飲酒量は1日23 g（ビール大瓶1本、ワイングラス2杯、日本酒1合）程度にとどめるのが望ましい。

5. カマンベリーチーズ

2015年、白カビで発酵させたカマンベリーチーズにはキリン(株)と東京大学との共同研究によるアルツハイマー病モデルマウ

スを用いた研究によって、認知症の原因である β アミロイド量の減少、脳内の炎症抑制、記憶の要である海馬の神経細胞の活動亢進、シナプス量の改善が確認されている。その理由は、白カビで発酵することで生産されるオレイン酸アミドとデヒドロエルゴステロールが脳内の免疫細胞であるミクログリアの活性を高め、炎症を抑制するという。

6. 魚

オメガ3系脂肪酸が豊富に含まれ、魚を摂取していない人の血液細胞は小さく、脳のキヤバも小さいことが最近の脳科学の調査でわかった。また、認知症改善、神経系の発達、脳機能の向上、脳・心臓血管系疾患の改善、抗うつ作用、網膜反射能・視覚機能の向上などが期待されている。その他、栄養素は豊富であり、多様な効果がある。

7. 亜麻の種（亜麻仁油）

亜麻の種子から得られる亜麻仁油にオメガ3系脂肪酸をはじめとする不飽和脂肪酸が豊富に含まれている。効果としては学習能力や記憶力の向上、認知症予防、アレルギー症状の緩和、血流改善、エストロゲン作用、便秘解消、高血圧、動脈硬化、心血管疾患、骨粗鬆症、糖尿病、癌など、様々な障害に効果があると言われているが、ヒトでの科学的根拠は十分でない。副作用としてアナフィラキシー反応の報告がある。

8. オリーブオイル

満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぐと共に記憶を短期記憶から長期記憶に移行させて記憶の増強をはかる働きがあると報告されている。また、オリーブオイルのポリフェノールと良質の脂肪がからだと脳のエネ

ルギー源となるほか、関節や粘膜の炎症を抑える効果があるという。さらに、主成分であるオレイン酸は腸を刺激して排便を促す効果がある。ただし、体质によっては過剰摂取によって下痢を起こす場合もある。

9. ニンニク

脳の萎縮を抑え、学習能力を高めることが動物実験で確かめられている。効果はノルアドレナリン分泌促進、エネルギー代謝の亢進、血栓形成抑制、血圧上昇抑制、コレステロールの低下、抗菌作用、抗ウイルス作用など多様な作用が報告されている。ニンニク成分の匂いのもととなるアリシンがビタミンB1（チアミン）と結合すると脂溶性のアリチアミンとなり、ビタミンB1の吸収を促進し、強壮作用がある。無臭のスコルジニンには強力な酸化還元作用があり、体組織の若返り、新陳代謝の亢進、疲労回復、強壮・強精作用を有する。臨床的には消化器系の癌（大腸癌など）のリスクを減少させる可能性が示唆されている。

10. ムール貝

たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素がバランスよく含まれ栄養価が高い。とくに必須アミノ酸やビタミンB12の量が多く、貧血の予防や脳の機能保持に役立つ。ビタミンB2は三大栄養素のエネルギー代謝に関わっているほか、人体に有害な過酸化脂質を分解・消去するのに役立つ。マグネシウムは動脈硬化の予防、マンガンは骨形成の促進、鉄は貧血の予防や改善に各々有効であると言われている。しかし、天然のものは麻痺や下痢など食中毒を起こすことが多く、食用には注意する。

11. ダークチョコレート

カカオ70%以上のものを1日に3かけらを食べると脳が活性化するという。カカオは「神の食べ物」という意味で、不老長寿の妙薬として珍重されてきた。気分を落ち着かせるリラックス効果、集中力・記憶力を高める効果、血圧を下げ高血圧の予防・改善効果などが報告されている。

12. ココア

ココアの香りがドパミンの分泌を促進させ、脳の活性化、疲労時のリラックス効果が認められている。ココアに含まれるカカオポリフェノールはインフルエンザ・ピロリ菌・虫歯菌の感染防御作用および癌・動脈硬化などの発生予防効果がある。リグニン（不溶性食物繊維）にはコレステロールおよび血圧の降下作用、整腸作用、肥満防止やダイエットに効果があると言われている。

13. コーヒー

1日にカフェインを20～30mg（コーヒー1杯弱分）摂取している人は脳の持つ力を最大限に発揮できる。コーヒーの生豆に最も多く含まれるトリゴネリンは脳神経細胞を活性化させ、脳の老化やアルツハイマー型認知症を予防する効果があるという報告がある。しかし、熱で分解されニコチン酸に変化するため、焙煎すると機能は失われる。また、クロロゲン酸、カフェ酸が含まれ、癌発生を抑制すると言われているが科学的根拠に乏しい。

14. 緑茶

カテキン（渋味成分）、カフェイン（苦味成分）、テアニン（うま味成分）、ビタミン類（C、E、B2、葉酸）、ミネラル類（カリウム、カルシウム、リン、マンガンなど）、

β -カロテン、 γ アミノ酪酸、サポニン、食物繊維、クロロフィルなどが含まれ、これら成分による脳機能の保持、リラックス作用（ α 波出現）、認知症予防、神経管閉鎖障害の発症予防、覚醒作用（疲労感や眠気の除去）、抗酸化、血中コレステロールの低下、体脂肪低下、癌予防、虫歯予防、抗菌、血圧上昇抑制、動脈硬化予防、血糖上昇抑制、口臭予防（脱臭作用）、持久力増加、二日酔い防止、利尿促進、皮膚や粘膜の健康維持（コラーゲン形成促進）、夜間の視力維持など、多様な作用が知られている。

15. イチョウ葉

脳を健康にして集中力や記憶力を高める作用、認知症・高血圧・耳鳴り・神経痛・頻尿・冷え性・アレルギー・花粉症の改善、血小板凝集抑制作用、血管拡張、血液の粘性度の減少による血流改善、活性酸素の除去など多様な効果が報告されている。ドイツやフランスではイチョウの葉を乾燥させて抽出したイチョウ葉エキスが脳血管障害や脳機能障害の予防・改善効果が認められ、医薬品として認可されている。ギンコライドは記憶の要、大脳辺縁系の海馬に含まれるトランスサイレチン遺伝子の発現を増やし、 β アミロイド（細胞外老人斑）の蓄積を防いでアルツハイマー病の発症を予防すると期待されている。その他、抗癌、脂質代謝改善などに有効と言われる。副作用としてはアレルギー性の皮疹が知られている。イチョウ葉を茶として飲むのは避ける。また、抗凝固剤やビタミンKを服用している場合は併用しないこと。

次回は、II 脳の活性化が期待される主な有効物質について報告します。

頸部関連疾患の治療(1) —慢性鼻炎の治験例—

神奈川県 西 田 明 生

今回は、前回に引き続き鼻炎の患者さんの一症例を取上げてみたいと思います。

患者 59歳女性

主訴 左頸部痛 腰痛

期間 H28.11/8～12/11(計4回)

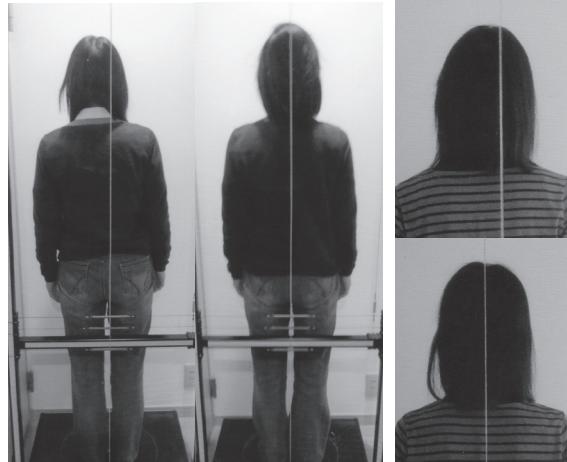
所見 当初は、左の頸が痛み、頸を後ろに倒しづらく右に回しづらいといった寝違い様の症状と腰痛でおみえになりました。写真からも、左腰仙部の狭窄に伴う上体の左傾と右回旋、この補正によると思われる下頸の左弯曲と頭位の右傾、上頸の左回旋が確認出来るかと思いますが、頸椎はこの捻れを反映した形で7, 6左、5, 4右のS字弯曲を呈し、3番左、2番右の食違いも認められました(新長生医学P389 鼻疾患：頸椎2, 3椎の左右の弯曲を矯正する)。下肢の筋力検査では、母趾背屈と大腰筋、ハムストリングが左で弱化し、腰椎3, 4, 5番はこの検査結果を裏付けるように左に転位しておりました。

1. 頸部の操作法

まず、頸の痛みの治療を坐位で行います。頸の運動痛は、仰臥位や側臥位よりも重力のかかる坐位で行う方が、頭の重みをテコに用いて硬結の深部に圧を届かせることが出来、緩み具合を感じ取りながら治療出来る利点があります。この方の場合、中立位での左右への回旋痛は軽度だったものの、右回旋の頗著な制限と、後屈および後屈左回旋の動きで左肩上部への放散痛がみられました。

触診すると、右回旋時に2番の左椎弓上縁に強い抵抗感を伴った硬結があり、この硬結が下頸にまで連なり、筋状の硬帯をなしてお

りました。この硬帯に対し、前屈右回旋を加えて硬結を誇張し、誇張位のまま後屈且つ左屈させ、頭部を術者の右側頭部に、左腕は術者の左大腿部にもたれさせ、患者側の力を抜かせた状態にて、硬結部位を四指にて静かに圧定します。これを30秒前後行っていると、頭の重みが指先に伝わり、硬結がほどけ深部が緩んで行く感覚が触知されます。単に四指や母指にて緩めるよりも、この方法にて硬結の緩解を待った方が深部が緩みやすく、痛みや



H28.11/10(2回目)

11/8(初回)

可動制限も顕著に改善し、寝違い等にも有効な方法だと思われますが、椎骨動脈の閉塞を招く恐れがありますので、過度の回旋後屈は避け、頸動脈の拍動がやや強く感じられた時点で圧定を解く等の留意が必要です。

この操作のみでも痛みは多少緩和されるのですが、後屈左回旋での肩上部への放散痛は、7番の後方転位による狭窄痛、さらには左転位による牽引痛と思われ、これを裏付け

るよう、7番の棘突起に軽く触れると後屈が楽になることから、7番左を直接母指にて矯正します（矯正禁忌のケースあり→後述6.参照）。直後に後屈左回旋を確認したところ、当初の痛みは解消。矯正の即効性を確認して頂けました。なお、このような痛みは上頸の歪みも強く関与しており、3番の左転位は母指にて同様に矯正を行いますが、2番の右下方への転位は、椎体をより動かすニュアンスから押込み法にて行い、右から棘突起を押込んだ後に、左椎弓上縁の硬結を右回旋の動きをつけるよう、後上方から前下方に、さらに左側方から内方に廻し込むようにして押込みます。以上の操作で当初の痛みは軽快し、可動域も大幅に改善したことから、一般操作を経て腰椎の調整に移ります。

2. 腰部の操作法

下頸の矯正によって硬膜の緊張が緩み、この時点で腰も少し楽になるのですが、まず、3～5番の左転位押込みにて弱化した左側諸筋の回復を図り、続いて左腰仙部の狭窄を広げ、バランスを整えます。左上側臥位にて8の字の態勢を作り、左腰仙部にテンションを絞り且つ開くような肢位を取ります。この態勢にて、術者が患者の左肩を後上方に、左殿部を前下方に牽引伸展するのに抗して、患者はこれに相反する力を対角線上に加え、左肩を前上方に、左殿部を後下方に伸ばすような形で抵抗してもらいます。これを数秒間に亘って数回繰り返すと、回旋筋群の張力が回復し、狭窄した腰仙関節が自然と整復され、姿勢が劇的に改善します（写真参照）。この操作法は患部に衝撃が加わらないため患者にも優しく、ヘルニアや狭窄症、高齢者の腰痛等にも応用可能な方法だと思われますので、参考にして頂ければと思います。

3. 経過 以上の操作で腰痛も軽快し、主訴の軽減がみられたことから、同様の操作を1日空けて2回行ったのですが、3回目の来院時に、患者さんより「実はここ20年来、毎朝起きると左の鼻から鼻水がポトポトと垂れる状態で、鼻炎の薬を常用しないと抑えが効かなかったのが、2回目の治療の翌朝から鼻水がピタッと止まって薬が要らなくなってしまった」とビックリするようなお話を頂いたのです。その後も経過は順調で、春先になって状態をお尋ねしたところ、「今年はいつもの年より花粉症の出方も軽く、殆ど気にならない」とのこと、上頸下頸の矯正が、花粉症に対しても一定の抑制効果があることを、この患者さんから教えて頂きました。

4. 考察 この患者さんの場合、2番の棘突起は右に回旋し、これにより右回旋が強く制限され、右回旋時に左椎弓上縁に強い抵抗感が触知されました。2番の椎体自体はやや左側方且つ上方にシフトし、この影響から、坐位で2番を触診すると、一見左上転位のように感じられました。周知のように、上頸交感神経節は2, 3番の横突起前面に位置し、延髄より来る迷走神経と密接な交通枝を有します。迷走神経が間接的に鼻粘膜に影響を及ぼすとの観点に立てば、この2番椎体の左上側方への転位と3番の左上転位とが、おそらく左上頸交感神経節の近縁で左迷走神経を圧迫し、迷走神経の分岐に当たる7番の左転位がこれに加わり、左の鼻のみ鼻水が出て止まらないという状況を招いたのではないかと考えられます。よって2番の押込みも、棘突起の右回旋を取るのみではなく、左上縁にある硬結を左側方から内方に、且つ後上方から前下方に廻し込むようにして戻す操作を併せて行う必要があり、これを行っ

たことが、左迷走神経の圧迫解除に有効だったのではないかと思われます。

5. 花粉症の操作法

病理の早見表によれば、上頸は鼻炎の最も効果的な治療点であり、事実、花粉症の患者さんに、2番とその椎弓上縁の硬結に適確に押込み操作を施すと、「そこは鼻のツボですか？鼻がスーっと通ります」といった反応が度々あって、早見表の正鶴さに驚くばかりです。そしてこの反応のある方は、概ね花粉症の症状も好転に向かいます。花粉症では、肩甲間部から肝臓・脾臓・副腎といったアレルギー関連中枢(胸椎3～11番前後)のS字弯曲が増大し、胸腰部に大弯が見受けられますので、弯曲側縁の拳による強めの抑制や、弯曲起点の捻転した椎骨(7・8、3・4等)への膝頭の矯正も重要な操作法と考えます。また、腰痛と共に長年の花粉症が軽快した患者さんの例では、左足底の魚の目が同時に消失しておりますので、骨盤・腰仙の矯正による重心偏向の調整(左重心が多い)も、症状抑制には欠かせない操作であると思われます。

6. 頸椎矯正の禁忌と留意点

この患者さんの場合は、棘突起での矯正箇所が側弯凸側にあり、矯正時に側弯を強めずにはむしろ側弯を解消する方向でベクトルを向けることが出来ますが、矯正箇所が頸部全体の傾きの凹側にあり、矯正時にこの傾きと側弯を強める形でベクトルが生ずる場合は、棘突起での矯正は避けなければなりません。

例えば、頸部全体が右傾し、下頸が胸椎上部で左に、頸椎5、6番辺りで右に転位している場合、この5、6番の右転位を右から棘突起で矯正するのは絶対に避ける必要があります。何故なら矯正時のベクトルが頸部全体の右傾と、側弯下縁の左弯曲をより強める

形になってしまふからです。私が以前に失敗し、矯正で痛みや症状を誘発させてしまった症例がまさにこの転位でした。しかもその患者さんには軟部組織の肥厚、腫脹が部分的にみられ(前頸部リンパ節の腫脹)、今思えば変形性の兆候が十二分に表れておりました。この兆候の中には無症状にもかかわらず、椎体の後方転位による椎間板の狭小化、骨棘による脊柱管の狭窄により、部分的に脊髓が絞扼され、軽度の圧迫を受けているケースがあり得ます。このような状況下で矯正をかけること自体が如何なる結果をもたらすかは、最早説明を要しません。

先の患者さんの場合は、頸椎6番右転位の矯正により、右頸動脈洞付近(頸膨大部)に過剰な負荷が及んだためか、頻脈と心拍の切迫という事態が生じ、症状終息に思ひぬ時間がかかりました。よって組織の肥厚や腫脹、頸部全般の可動性の減少等、変形性の兆候が少しでも感じられる場合には、矯正は押込み操作のみにとどめ(特に坐位の腕骨ないし基節骨による矯正法が最も無難)、矯正がたとえ不可でない場合であっても、必ず頸部全体の傾きの凸側、側弯凸側からの矯正とし、棘突起での矯正がこれに当てはまらない場合は反対側の関節突起を用い、側屈にやや回旋を加えてテンションを精確に定め、母指と示指根にて椎体全体を包み込むように、廻し込む形で矯正することが必要だと思われます。このケースは側弯凹側に痛みや症状がある場合、患部に負担をかけないという面からも特に有効な方法だと思われます。

以上、矯正の可否や方法論の是非につき、私見を述べさせて頂きましたが、私自身もこれまでの失敗を心に留め、今後とも細心の注意を払って治療に当たりたいと思います。

隨 想 編

テレビを通じて思う事 (若僧が考えた宗教観の話)

岐 阜 県 新 井 紀 孝

前回はテレビ出演に至った経緯のあらましを書かせて頂きましたが、その際のスタッフの方とのやり取りや、一連の撮影を通じて私なりに感じた事、思う処などを、今回は書き進めて参りたいと思います。

まず、打ち合わせの段階でスタッフの方から「インターネットで調べたのですが…」という前提で質問（具体的な内容は差し控えます）を幾つか頂きました。確認したところ大半は間違いの無い情報でしたが、中には真偽の程が判らなかつたり、ちょっと眉唾物だなと感じたりと、取り扱い・回答に迷うものも散見されましたので、それを正直にお伝えしたところ、撮影時に支障の無い様、製作側で対処して下さり、当日は滞り無く撮影を進める事が出来ました。

歴史的に古くなればなるほど“諸説あり”という状況が出てくるのは世の常だと思います。しかしながら、中には個人的な経験や見解を、あたかも一般的な事実の様に書いてある場合も存在する様です。インターネット自体は大変便利な物で、私自身も（内容の如何を問わず）ちょっとした調べ物などの際にはよくネット検索を利用しますが、便利で気軽に使える反面、その手軽さゆえの玉石混淆、不正確・不確実な情報も混ざっている可能性を踏まえて扱う必要があるのかなと感じた次第です。とりわけ、その情報を何らかの資料として用いる場合は、より注意が必要かと思います。

次に、これは私にとつては気付きと言いますか、多少自戒の意味も込めてですが、あまり説明が多く（長く）なると、返って要点が分かり辛くなる事を痛感しました。

前回も書きました様に、私の頭の中は“間違いの無い様に” “丁寧に” という思いでいっぱいでした。自分の性分もあって、丁寧にと思えば思うほど、ついつい説明が長くなりがちなのですが、ひと通りの撮影が終わった後、スタッフの方から幾つか確認を求められる箇所があり、その内容は要するに“要点や結論が分かりにくい” というもの。夢中になって説明して居りましたが、内容が伝わっていかなければ意味がありません。冷静に指摘して下さったおかげで、あやふやにならずに済みましたが、「やってしまったな」と反省し、勉強させられた思いがしました。

これは治療の現場でも言える事なのかなと思います。

私が言うまでもなく、多くの先生方が実践されて居ると思いますが、例えばギックリ腰や捻挫などの急性症状で来院された患者さんは、その激しい痛みに耐える事で精一杯で、長い話はあまり記憶に残らないと思います。更にそれが初めての患者さんであれば尚の事。であれば、詳しい説明は敢えて次回以降、ある程度痛みが落ち着くまで待って、まずは注意点、特に“①やって



はいけない事（禁忌事項）”と、逆に“②次回までに自宅で取り組んで欲しい事”に絞って伝える、というのもひとつの手だと思います。

禪の言葉に“そつたくどうじ啐啄同時”というものがありますが、やはりどこか浮き足立っていたのか、今回は残念ながら実践出来て居りませんでした。収録から放送までにある程度の期間がありましたので、余分なものは編集で切り落とし、どうしても足りない部分はナレーションで足すことが可能でしたが、治療室ではそんな訳にはいきません。その場・その時が勝負です。“丁寧に説明する”というのは“知っている事をすべて伝える”事とイコールではないので、独り善がりにならぬ様、相手の様子を掴む努力・度量が必要だと、改めて感じました。

ちなみに、実際の放送は十数分間。ある程度編集で削られる事は予想が付きましたが、思った以上に、ものの見事にバッサリと切られて居りました。（苦笑）

そして三点目、観念的な捉え方の違いによるのかと思いますが、残念ながらスタッフの方とのギャップというのか、違和感を埋める事が出来なかつた部分のお話をさせて頂きます。

打ち合わせから撮影まで、スタッフの方から「こちらの佛様の御利益は何ですか？」という質問を何度も頂いたのですが、永保寺に関しては、これは實に答え方に迷う質問です。というのには大きく二つの理由がありまして、まず“①永保寺の御本尊が觀音様である”という点。次に“②永保

寺は修行寺である”という点。

ひとくちに觀音様と言いましても、千手觀音や馬頭觀音、十一面觀音など實に多種多様な佛像が存在します。これは觀音信仰の特徴である“觀音様はその人の悩みや苦しみに応じて、様々に姿を変えながら、救いの手を差し伸べる”という考え方をよく表して居り、かつてキリスト教の信者が“キリスト”と呼ばれて迫害を受けた時代には、マリア觀音なる佛像まで生まれた程です。

永保寺の御本尊は“聖觀世音菩薩”、数ある觀音様の中でも最もスタンダードで人間に近いいちめんにひ一面二臂（顔が1面・腕が2本）のお姿をした佛像が觀音堂に祀られて居りますが、“スタンダード”で“様々に姿を変える”聖觀音様ですから、御利益はその人によって違う、人の数だけ御利益があると言える訳です。そしてこれは裏を返せば“特定の御利益がある訳ではない”という事でもありますので、「御利益は何？」と聞かれても、返事に困ってしまう訳です。

また、前回も述べました様に永保寺では現在も修行僧が生活して居り、その生活は禪宗の特徴である“自力本願（自己を見詰め、内なる佛に気付く）”の教えに根差したもので、行住坐臥、日常の実践に重きを置き、更にその修行の妨げとならぬ様、永保寺は檀家を持たず、觀光の方から拝観料なども頂いて居りません。剣豪・宮本武蔵は「神佛を尊び、神佛を頼まず。」との言葉を残したそうですが、禪宗では神佛を敬う事はしても、そこに殊更に御利益を求める事は

あまりない為、どうしても回答に迷う事になります。

以上の理由から、“御利益”という表現を用いる事に違和感を感じて居りましたが、永保寺の観音様にはちょっととした逸話が残されて居りますので、御利益の説明の代わりに、そのお話をさせて頂きました。以下にご紹紹介申し上げます。

「夢窓疎石らが多治見の地を訪れた時の事。一行は道に迷ってしまい、たまたま出会った白馬に乗った女性に道を尋ねたのですが、返事が無かった為、夢窓は歌を詠みます。

「空蝉の もぬけのからか 事問えど 山路をだにも 教えざりけり (路を尋ねて いるのに教えてくれないとは、人の姿をして いても中身はもぬけの空なのか?)」

すると女性は、歌を詠んで返します。

「教ゆとも 誠の道は よもゆかじ 我を みてだに 迷うその身は (私を見てもまだ 迷っている様では、教えたところで誠の道 を進む事は出来ないでしょう。)」

そう言い残すと、女性は忽然と消え失せ、跡には一寸八分ほどの観音様が残されていました。夢窓はこの観音様を拾い上げ、御本尊として水月場を建立しました。” とい うものです。

一寸八分というと今の単位では5~6センチといったところですので、およそ人の親指ほどの大きさかと思いますが、実際の聖観音坐像は60センチ以上の像高があります。しかしこの聖観音坐像には“胎内佛”が納められていると言われ、その事から“はらみ観音”という別名があり、その胎内佛こそが夢窓国師が持ち帰った観音様だと言い

伝えられて居ります。

また、はらみ観音という呼び名が“妊婦”を連想させる事から、安産や子授けの御利益があるという“信仰”があり、今でも時折、安産祈願や子宝祈願、あるいは流産など小さなお子さんを亡くされた方から水子供養の御依頼を頂く事がありますよ、とお話しさせて頂き、あくまで“御利益ではなく信 仰がある”とお伝えしたのですが…、実際 の放送では“御利益がある”との編集になつて居りました。

リポーターの神奈月さん御自身は、さすがに地元の御出身、また数多くの神社佛閣を回ってみえるだけあり、「こちらの佛様はどういった佛様でしょうか?」という尋ね方をしてくださったのですが、情報番組で取り上げるという事から、どうしても“御利益”という言葉にこだわりあったのか、編集側の判断でその様なナレーションを付け加えた様です。それが理解出来ない訳ではないですが、何とも短絡的・刹那的なものを感じずには居られませんでした。

これは今の時代の流れなのかも知れませ んが、過程を抜きにして結果ばかりが求められたり、様々な場面で“待つ”だとか “辛抱する”という事が出来なくなつてき ている様に感じます。治療をする中でも、どう考えても複数回に亘って、或いは分けての治療が必要な状態で来院された新規の患者さんから「一度で治ると聞いたので來た」とのお言葉を頂いたり、慢性的な症状の患者さんに根気よく通つて頂く為に色々と腐心したり、そんな経験をお持ちの先生方も 多いのではないでしょうか。効率を上げる事、

要領を掴む事は勿論大切なのですが、地道に積み重ねた過程の上にしか出ない結果というものもあります。要領だけでは世の中渡りきれませんし、効率と引き換えに大切な何かを置き忘れてしまわない様に、結果にこだわるからこそ、より過程を大事にする。御利益を求めるなら、まず日々の自分を振り返る。何とも抽象的で恐縮ですが、そんな事を考えさせられる出来事でした。

最後になりますが、少し宗教的な部分のお話をさせて頂き、締めたいと思います。

何しろ浅学非才の身ですので、なるべく平易な表現で書き進めたいと思いますが、日本に於いて“宗教”という言葉が持つイメージは、残念ながら良いものばかりではなく、むしろマイナスのイメージの方が強いかもしれません。一連のオウム事件や一部新興宗教の強引な入信勧誘、詐欺まがいの心靈商法等の問題が影を落としている事は想像に難くないでしょう。

しかし元来、宗教は古人が生み出してきた歴史・文化の集大成であり、よく“悟り”と表現されますが、“心の安寧”に至る為の道しるべです。宗旨・宗派によって教義はそれぞれ、アプローチの方法も様々ですが、個人のレベルでいえば、^{とかく}兎角生き難いこの世の中で、如何に心を落ち着け、悩み・苦しみから抜け出すか、その為に何を自分の心の拠り所とし、日々の生活の規範・指針とするか、更に広い視野に立てば、どうすれば平和でより良い世の中になるのか、倫理観・道徳観の下地には何かしらの宗教觀がある訳です。“日本人の多くは無宗教だ”という考え方もあるかと思いますが、普段

あまり意識しないというだけで、実際には宗教的な観念に根差し、しかもかなり寛容な宗教觀の中で生活しているのが日本人ではないでしょうか。

さて、前段で禅宗の特徴といわれる“自力本願”の教えについて少し触れました。これに対しまして、浄土真宗の教えでは長生の機関誌でも諸先生方が度々触れて居られます様に“他力本願”を宗旨としています。この“自力本願”と“他力本願”は、現代に於いてはまるで対義語の様に扱われる場合がありますが、本来的には決して対義語ではなく、例えるなら山に登るルートの違い、富士山の頂上を目指すのに、吉田口から入るのか、御殿場口から進むのか、そういうふた違いだと捉えるべきではないでしょうか。自力の教えを“聖道門”、他力の教えを“浄土門”と区別して呼ぶ場合も有りますが、文字通り、くぐる門が違う訳です。

禅宗では坐禅に代表される“行”と生活を律する為の“戒律”に重点を置きますが、その気風が主に武士階級に受け入れられたと言われます。では、武士の様に修行に励む者でなければ救われないのか？否、案ずる事はない。それが置かれた場所で精一杯生きてさえいれば、阿弥陀様が救い導いてくださる。その教えが安心を与え、庶民層に普及していく為、今も佛教徒の中では浄土真宗の門徒が最大の割合を占めていると言われています。現代では“他力本願”を“他人任せ”的な意味合いで扱う場面が見受けられますが、これは大きな間違いで、正しくは阿弥陀佛のお導きを意味している事は、私が語らずとも、長生に御縁を頂い

た皆様方なら御承知の事と思います。

先に述べました“自力と他力は対義ではない”という部分ですが、現在も日本の佛教の主流になっている、いわゆる鎌倉佛教の各宗派で“宗祖・開祖”と呼ばれている方々は、須く皆一度は比叡山で修行に励んだ時期があったといわれて居ります。比叡山は密教・天台宗の總本山、その開祖である“伝教大師（最澄）”の言葉といわれ、今も天台宗では広く大切にされている“照于一隅（一隅を照らす）”という言葉があります。もう少し長くすると「一隅を照らす、これ即ち国宝なり。」となります。一隅とは片すみ、広い場所の、ほんの一部の事を意味し、それを照らす事が出来る人は國の宝にも等しいという事です。言い換えるなら「己の与った場所・立場で精一杯輝きなさい。一人ひとりが輝けば、やがてはそれが國を照らす大きな光になる。」といったところでしょうか。これは「心配は要らない。精一杯生きていれば、いずれ阿弥陀様が導いて下さる。」という他力の教えに通じるものがあると思うのですが、いかがでしょうか？

一方で、同じく最澄が中国から持ち帰ったといわれる書物のひとつ、“摩訶止観”の中には、よく似た文言で“照千里守一隅（一隅を守り、千里を照らす。）”というものがあり、自分の居る場所をきちんと守りながらも、千里を照らす明かりとなる、己を高めるのみならず、一切衆生の救いとは何かを考える、僧侶を目指す学生には、そんな心意気を求めたそうです。

更に、禅宗は主に武士階級を中心に広ま

ったと申しましたが、その武士の世界から生まれ、今も広く使われている言葉が“一所懸命”、武士も己の与った場所を命懸けで守っていた訳です。それがやがて“一生懸命”、命懸けで生きる事に転じていくのですが、武士は常に死と隣り合わせ、宮本武蔵の言葉にもあった様に、いざという時に後退りせぬ様、己を強く律し、律した自分自身を拠り所とする為に、禅の気風を求めたのではないかでしょうか。

こう見えてくると、それぞれ表現は違っても、根底には相通ずるもののが流れている様に思えてなりません。私が“自力・他力は対義ではない”と考える理由です。大乗佛教の“大乗”とは字の如く“大きな乗り物”的意味、方法論こそ違えども、一人としてこぼれる事無く救い導くという目的地は同じはずです。また、その方法論に関しても“念佛”“題目”“坐禪”など一見すると宗派毎にまるで違う様に思えますが、いずれも“一心不乱に打ち込む”という部分は共通しています。これを禅宗では“三昧”と呼びます。自分が信じたものに一心不乱に打ち込めば、やがて道は開ける、“信”は力なり、それが大乗の教えではないでしょうか。

思い付くままに取り留めの無い話を書かせて頂ましたが、未熟者ゆえ、おかしな所も有ったかと思います。お気付きの点など御座います方は、直接お会いした折にでもお叱りを頂戴出来ましたら幸いに存じます。

甚だ駄文・長文にてお目汚し、大変失礼を致しました。

合 掌

2年間の研修を終えて

栃木県入井茂光

免許を取得後、私は実家のある富山県で開業をしている父、入井義明の治療院で修業を含め働きたいと考えていたので、一度帰省をしました。

しかし、この先この治療院で働いていくにあたり、治療師としての父一人の技術だけでなく、他の先生方のやり方も学ぶべきというアドバイスをもらい、せっかくなので父の治療院には入らず、外に勉強をしに出る事にしました。

そこで縁あって、栃木県で開業されている生井先生ご夫婦の治療院で研修生として勉強させていただく事になったのです。期間は2年間。この間北関東支部の支部会にも参加させて頂きました。

免許を取得した当初、いざ自分が患者さんの治療を始めるとなった時、何をすればいいか正直分からていませんでした。まず自分は何を勉強し知りたいのかを考えた時、浮かんだのが「基礎」でした。

研修生としては当たり前の考えなのですが、この2年間を過ごしていく事、患者さんに触れる機会が増すにつれ、特にそれを強く感じました。

生井先生の治療院と支部会では、その「基礎」を学ぶ事が出来た事がとても心に残っています。治療室の中での事もそうですが、それ以外の事も、今後自分の糧となり身になる事ばかりでした。

私は大学生の時、スポーツをしていた事から、寮暮らしをしていたので、団体生活に関しては理解しているつもりでした。しかし、一般家庭に於いてその考え方、行動だけではいけない事もあるのだと知り、改める事も必要であるという事も学びました。考え方を一つだけにせず、状況に応じ変化させる事も治療の一つ一つに幅を持たせ、症状が常に一定ではない患者さんに対応していくためにはとても大事な事なのだと思います。

それはそれ、これはこれと区別せず、物事一つに対して常に考えを巡らせ、その時に感じた事や考えが、後の治療に良い影響を与える事が出来る様な治療師を目指したいと思います。



プラーナ伝達法

悩みや疑問、気軽に聞いちゃおう♪

～みんなで作る“長生知恵袋”～

横山：前回は「見ただけで、体の悪い所だけでなく、精神状態や色々なことが分かる」という修伽先生のお話から、私たちは、心の最も深いところで阿頼耶識あらやしきという人智を越えた靈性と繋がり無意識レベルで交信しているというところまで話は拡がりました。長生医学を突き詰めるところをスピリチュアリティに行きつくことを、仏教哲学と深層心理学の両面から大村先生に解釈をしていただき、長生上人はなぜ長生医学の土台に宗教性を据えていたのかが腑に落ちました。長生ってすごいですよね♪

大村：まさかこんな展開になるとは思いませんでしたが(笑)、阿頼耶識を“阿弥陀如来”あるいは“他力”に言い換えると、長生学園で教育を受けた先生はより理解しやすいのではないでしょうか。長生上人は宗教性を観念的なものではなく、靈肉救済に欠かせない実践的なものとして捉えていたのだと思います。

横山：阿弥陀如来に具象化された、愛、思いやり、慈しみ、感謝といった言葉は長生の心そのものですよね。

大村：政宏管長も「プラーナは心のエネルギー」と説いておられます。阿頼耶識は生命中枢でありプラーナの源です。自然治癒力はもとより、もしかするとテレパシー、透視、予知といったサイキック能力にも関わっているのではないでしょうか。北長連の研究会では、手を触れず糸につるした紙を揺らすトレーニングも行なわれましたが、プラーナの力でピンポン玉や人を動かす先生もおられます。

横山：長生上人は実生活でも、時々そうした能力を使っていたと聞いていますが。

大村：自らの死を予言した話は有名ですが、競馬場で勝ち馬をすべて言い当てたと、亡父に聞いたことがあります。亡父も電車の中で、隣の荷棚に手の平を向け「あのバッグには○○円入っているぞ」と透視していました(笑)

横山：僕も師匠の原田道之助先生から聞いた話ですが、長生療術高等講習の時、純宏先生が「この中に私の言っている事を信じていない人がいる。」と言って受講生達に手をかざすと1人、2人とスーッと出て行ったそうです。その話から原田先生が「治療の時もプラーナは触れなくても、悪いものを出す時にも使える。」と仰っていました。

大村：日本長生医学会の前身である日本長生会発足から副会長として、長生の屋台骨を長年支えてこられたレジェンドのお言葉だけに、重みがありますね。

横山：新長生医学P37～39には、手を患部から離し思念でプラーナを送る“プラーナ伝達法”が掲載されていますが、大村先生は遠隔プラーナの効果についてどう思いますか？

大村：原田先生のお話を裏付ける実験があります。ニューヨークのウィリアム・ヘングスト博士の、乳腺ガンのマウスに対する遠隔療法の実験では、遠隔療法を行ったマウスのグループは100%回復したそうですが、遠隔療法を行わなかつたマウスのグループは100%死亡という結果が出たそうです。ネズミの乳腺ガンは非常に致死率が高く、放置しておくと3日で100%が死に至る病気なのだそうです。

横山：にわかには信じ難い結果ですが…実験を行ったのはヒーラーか超能力者ですか？

大村：訓練を受けたアメリカの大学生です。長生学園で修道先生が学生と行うプラーナの実験と同じ手法ですよね。こうした実験は世界中の研究室や研究所で実証されているそうです。長生学園でもプラーナ伝達法の比較対照試験を行つていてました。

横山：大村先生は、遠隔療法を行つたことはありますか？

大村：はい。距離にして80km離れている母親に遠隔療法を行つてました。

横山：お母様は末期ガンでしたよね。

大村：母親に毎朝時間を決め実施しました。「指の付け根から水が湧きだし指先に流れるような感じがして、気持が良くなり、眠くなる」と言っておりました。時々、時間が遅れると看病している妹に「今日は少し遅いね」と話していたそうです。

横山：大村先生が病床のお母様に遠隔治療をされていた経緯はよく存じております。是非、治療体験談として機関誌に投稿してください。

大村：私の経験がお役に立つなら頑張つてみます。

横山：新長生医学には凝指法や凝掌法（P37.38）も紹介されていますが、大村先生は治療室で使われますか？

大村：程野保夫副会長に、“凝指法”による口内炎の治療を教えていただき、私も本格的に取り組みました。治療室では、口内炎だけでなく、おできや擦過傷、切り傷や皮膚炎、目の炎症や花粉症、口唇ヘルペスなど、直接手を触れることの出来ない患部に応用しますが、こうした病態は明らかに薬より早く治癒します。

横山：患者さんにはプラーナを送ることを伝えますか？

大村：私は告げますが、程野先生は告げないそうです。

横山：程野先生の凝指法には、患者さんの心理作用が関与していないということですね。さすがに程野先生ですね♪

大村：また以前に私が帯状疱疹になった時、凝指法で痛みをどこまでコントロールできるか実験したことがあります。

横山：大村先生が私の患者さんだったら、すぐに皮膚科を受診させ抗ウイルス剤を使ってもらうところです。

大村：帯状疱疹は、一生に一度あるかないかの貴重な機会なので、家族に凝指法をレクチャーしたところ、2～3日で水疱が痂皮化し、心配していた痛みもほとんど感じることなく、通常は1か月以上かかるであろう発疹が1週間で消えました。案じていた帯状疱疹後の神経痛もありません。

横山：プラーナ伝達法に必要なのは、スキルではなく愛ですね。

大村：その通りです。科学的調査データに基づいた意識と自然治癒力の研究で世界的に有名なラリー・ドッシー博士が、30年間にわたって、人の意識、遠隔治療を調査し明らかになったことがあります。

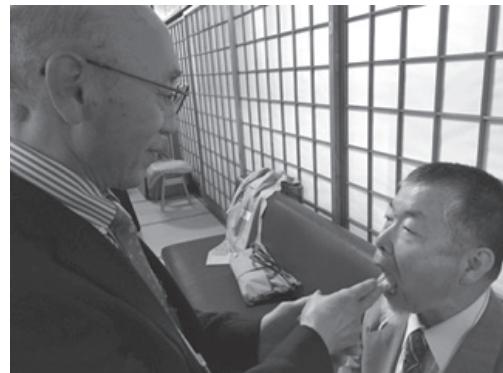
- ①他者への共感、慈悲、無条件の愛が非常に重要
- ②時間的制約を受けず即時に効果が現れる
- ③距離は問わない（患者のベッドサイドでも、地球の裏側でもまったく同じ強さで同じように働く）

横山：心のエネルギーは、距離や時間にも制約されないですね。

大村：横山先生は、プラーナ伝達法をどのようにお考えですか？

横山：10年前中央支部研究会で、当時支部長の小林勝先生がモデルの程野先生（凝指法で前出）の膝の痛みをとる治療をしたのが衝撃的でした。

続 <



ちょっと 美味しい話

春の感動♪

「桜観に行きましょうか」

花まつりの後、小林勝先生が声をかけて下さいました。

タクシーを降り、丘陵地を上ると目の前に薄ピンクの景観が広がります。

「わあ～！」満開のソメイヨシノに思わず声が出ました。

「桜は花の中心部の色が赤くなるとヒラヒラ散りはじめます」小林先生の解説を受け、横山恭寛先生が「鳥が啄ばむとクルクル回りながら落ちるんですよ」

北海道には生育しないソメイヨシノの、美しくも儂い桜の舞を堪能し、綱島公園から小林先生行きつけの“竹寿司”に歩を進めます。「春季行事に満開はめったにないの寄り道しました」小林先生と横山先生の優しさに感動！



竹寿司の奥座敷では、先に到着していた土肥二朗先生と毛里美穂子先生が、桜に負けない満開の笑顔で出迎えてくれました。この笑顔にどれほど心の和むことか。先ずは乾杯！

お通しは“アオヤギの貝柱”です。北海道でお目にかかる機会のない江戸前の高級食材を大根おろしと一緒に一口。上品な甘みと優しい食感を楽しみながら、私たちが望むことを予測し事前に動いてくれる毛里先生の自然な気配りに感動！

成田卓志先生、渡辺ひろき先生、小野寺啓先生、長生医学会で旬の先生たちが合流されました。3人の到着を待っていたかのように、これから旬を迎える“上り鰯”がテーブルに。



“アジのなめろう” “サヨリ”・・旬の江戸前食材が次々と並べられます。刺身も人も鮮度の良さが際立ちます。素材の良さと旬のプラーナに感動！

「こここの“しめ鯖”は美味しいですよ」土肥先生が耳打ちしてくれました。季節、身質、脂の乗りで漬け込む時間が違うであろうしめ鯖ですが、塩加減と酢加減が絶妙です。私たちが食べる時最適になるよう仕込んでくれたのでしょう。「江戸前といえば私」という顔で鎮座した“赤貝”の隣に、見たことのない食材が・・・正体は毒があると言われる“赤貝の肝”でした。絶妙に火を通してある肝は風味豊かに仕上がっていいます。刺身は包丁の入れ方で味が変わりますが“包丁で食わす”とはまさにこれ。土肥先生のギターと話術のような職人技に感動！



主役のフグちらと握りが登場し、場も次第に盛り上っていきます。志を同じくする者を包むプラーナの波長は互いに引き合い、自分のパーソナルスペースに入っても心地良く感じます。写真の笑顔をご覧ください。こうした個性的な個々のプラーナが折り重なり、長生医学会という“場”を形成しているのだと思いました感動！

一足早く店を出て雑色に向かう私を、横浜駅のホームまで送って下さった渡辺先生の“神ってる乗り継ぎ案内”に、最後の最後でまたまた感動！

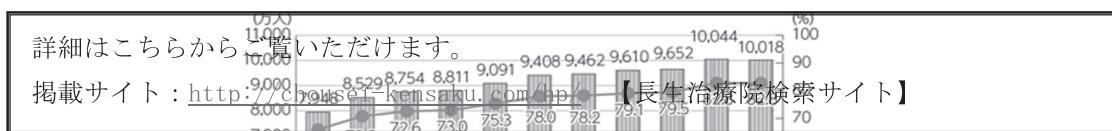
今年の春季行事は“美味しい料理と感動”がたくさん待っていました。

＜竹寿司＞：横浜市港北区新吉田東2-22-3（横浜市市営地下鉄グリーンライン高田東駅より徒歩10分）一見で入店するには勇気が必要ですが美味しいです♪

長生医学会専用「治療院ホームページ」制作のご案内

日本長生医学会 総務部

この度、日本長生医学会で専用の「治療院ホームページ」制作を開始しました。



現在インターネット利用者は国民の 10 人に 8 人以上が使用し、年代別で見ても 70 代の方でも半数の方が見るようになった時代になりました。長生医学の良さや長生の先生方の高い治療技術を治療院選びに迷われている患者様に少しでも多く知っていただきたためのツールになればと思います。

※総務省調べ

健康社会に貢献するため、積極的にインターネット上で先生方の治療院を紹介してください。

ポイント①

パソコン・スマートフォン・タブレット対応

近年スマートフォン普及率が非常に高まり、2015 年 4 月時点で 4,832 万人が使用しています。

パソコンのホームページだけでなく、スマートフォン・タブレットにも対応したホームページを作成しますので、患者様がどの端末でも見やすい仕様にしています。



※スマートフォン：Nielsen Mobile NetView ブラウザとアプリからの利用

ポイント②

初期制作費用のみ

毎月かかる費用は長生医学会で負担します。また初期制作費用に関しても、先生方の負担を少なくするために長生医学会で半分負担いたします。

※通常 100,000 円→50,000 円で制作できます。

※独自ドメインやサーバーを希望される際は、別途費用がかかります。(20,000 円/年額)

対象	: 長生学園卒業生
初期費用	: 制作費 : 50,000 円 (税別)
制作期間	: 写真や情報などの素材提供後、7 営業日目安
サンプルページ	: http://chousei-kensaku.com/chiryoin/chouseiinhonbu/
申請方法	: http://chousei-kensaku.com/hp/ 【長生治療院検索サイト】
	※上記詳細ページの下部申請フォームより
	※お電話なら長生医学会事務局 (045-521-7486) まで

掲載サンプル

スライダー写真

院長挨拶

治療院紹介

診療メニュー

=支部案内= 第47回近畿支部・第54回西日本連合会 合同医学会開催のご案内

新緑の候、日本長生医学会の諸先生におかれましては、ご健勝にてご活躍の事とお喜び申し上げます。また、平素は近畿支部・西日本連合会において何かとご指導ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今年は近畿支部の担当で、初の大阪での開催を予定しております。

本部講師に日本長生医学会会長 柴田政宏先生、長生学園園長 柴田修伽先生をお迎えし、大阪池田 伏尾温泉 不死王閣において開催いたします

また、観光は大阪のディープスポット通天閣と本場のお笑い「なんばグランド花月」のよしもと新喜劇と漫才で、日頃のストレスを解消していただきたいと思っております。

今回も残念ですが、残暑が厳しい折、ゴルフは中止とさせていただきます。

ご多忙中の事とは存じますが、一人でも多くの先生方の参加をお待ちしております。

「なんばグランド花月」の観劇の申込み締切の都合で、いつもより早い申込み締切となりますのでご注意ください。また、劇場の定員の関係で先着順の申込受付とさせていただきますのでご理解ください。

平成29年6月吉日

近畿支部 支部長 宮崎 正人

西日本連合会会長 片山 和彦

近畿支部・西日本連合会役員一同

記

日 時 平成29年9月10日(日)～11日(月)

日 程 9月10日 受付開始 10:30 開 会 11:30

9月11日 解散予定 15:00頃 新大阪駅

15:30頃 大阪空港

会 場 〒563-8585 大阪府池田市伏尾町128-1

伏尾温泉 不死王閣 TEL 072-751-3540

特別講師 日本長生医学会会長 柴田政宏 先生

長生学園園長 柴田修伽 先生

会 費 35,000円

前 泊 10,000円(1泊朝食付き、税込み)

申込締切 平成29年7月29日(土) 必着(先着順)

連絡先 宮崎正人 TEL 072-643-5856

*参加ご希望の方は連絡下さい。案内状をお送りします。

交 通 の ご 案 内

【往 路】

新幹線（東京方面より）

	東京発	品川発	新横浜発	名古屋発	新大阪着
のぞみ203号	7:00	7:07	7:19	8:43	9:13
のぞみ 9号	7:10	7:17	7:29	8:50	9:40
のぞみ 11号	7:30	7:37	7:49	9:13	10:03

新幹線（博多方面より）

	博多発	広島発	岡山発	新大阪着
のぞみ 4号	6:33	7:40	8:16	9:01
のぞみ 6号	7:10	8:17	8:53	9:38
さくら540号	6:59	8:27	9:09	9:54

*JR新幹線 新大阪駅より 10:00発 不死王閣へマイクロバスを運行いたします。

*タクシー 大阪空港より 約10分

- ・お車で参加される方
同封のホテルパンフレットを参考に安全運転でお越しください。

【復 路】

JR新幹線 新大阪駅 15:00 到着予定

15:30以降の切符の手配をお願いします。

航空機 ご利用の方 大阪空港 15:30 到着予定

お車 ご利用の方 不死王閣 16:00 到着予定

*電車の時刻は変更される場合がありますので、確認のうえご利用ください。

*交通事情、天候、諸事情により予定を変更する場合がございます。

あらかじめご了承ください。

=支部報告=

中央支部

日 時 4月23日 参加者 56名 場 所 長生寺

今年度より入会金を廃止いたしました。

参加している先生方はもちろん、新規、再入会の先生の入会お待ちしております。

広島支部総会・広島教会花まつり

日 時 平成29年5月14日（日）午前10時より午後3時30分

場 所 福山市神村町広島教会

参加者 総会7名 花まつり16名

法 話 坂谷 裕司先生

訃 報

5月13日 埼玉県所沢市の森川国男先生が、ご逝去されました。22期生71歳。

5月14日 茨城県つくばみらい市の海老原照侑先生が、ご逝去されました。

21期生75歳。

ここに謹んで哀悼の意を表します。

訂 正

機関紙5月号冥加金一覧で、高知県の間城倫世先生の苗字が、開城になっていました。

大変申し訳ありませんでした。

学園便り

長生学園 オープンキャンパス開催日程 各回定員30名 要予約

平成29年 6月25日(日) 13:00~16:30

7月27日(木) //

8月24日(木) //

9月23日(土) //

10月20日(金) //

11月24日(金) //

平成30年 1月20日(土) //

申込みは

WEBサイト <http://chousei.ac.jp/experience/opencampus/form>

もしくは長生学園事務局03-3738-1630【受付時間9:00~20:00】まで



〒144-0055 東京都大田区仲六郷2-35-7

TEL 03-3738-1630 FAX 03-3738-1768

URL <http://www.chousei.ac.jp>

平成29年5月29日 印刷
平成29年6月1日 発行
発行者 日本長生医学会会長 柴田政宏
発行所 日本長生医学会本部
〒230-0052 横浜市鶴見区生麦1-7-10
振替口座 横浜00240-3-2497
TEL 045-521-7486
FAX 045-504-2118
印刷所 有限会社 サン・プリントイング
〒146-0083 東京都大田区千鳥2-31-11
TEL 03-3750-6633