


長 生



平成29年 7 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 本庄一治… 1
信心決定とは ～ 其の7	愛媛県 坂谷裕司… 3
医 学 編	
脳を元気にする食と栄養素 その2	
東京都市大学 名誉教授/長生学園 生理学講師 近藤雅雄	… 5
長生医学編	
精神療法	大道をあゆむ P.145 より… 9
随 想 編	
東北連合医学会に参加させていただいて！ ～観光から学ぶ教え～	
北関東支部 野田将弘	…11
東北連合会の医学会に参加して	…山形県 鈴木靖子…12
長生知恵袋	…14
ちょっと 美味しい話	…17
帰ってきた どちらのただいまちりょう中 第1回	…18
本部報告	…19
本部案内	…20
学園便り	…22

日 本 長 生 医 学 会

会長のことば

総本山長生寺管長 柴田政宏
日本長生医学会会長

今年度の地方医学会も東北連合会を皮切りに例年通りに執り行われております。医学会開催に向けご尽力頂いた先生方には心より感謝申し上げます。どこの医学会もその土地の特色を活かした企画で多くの方に参加していただけるよう工夫されています。また、地方医学会は、本部で行われる医学会に出席できない先生方と交流を深められるよい機会と思っています。長生医学会は、「報恩感謝」の精神で成り立っています。今の自分があるのも、長生上人や先達の先生方のご指導によって、縁が結ばれたからです。医学会などを通してこのご縁を大事にして頂きたいと思っております。

他力の教え『歎異抄』より

「^{みだ}弥陀の本願には、^{ろうしやうぜんまく}老少善幕の人をえらばれず、^{しんじん}ただ信心を要すと知るべし。
そのゆえは、^{ざいあくじんじゅう}罪悪深重、^{ほんのうしじょう}煩惱熾盛の衆生を助けんがための願にてまします。」

阿弥陀仏の衆生を救うという誓いは、老いも若きも、善人も悪人も、わけへだてしません。ひたすら阿弥陀仏の救いを信じるのが肝心であると心得なければなりません。なぜなら、罪深く、心に強い煩惱を抱えて生きる私たちのような者をもらさず救おうとしておこされた願いだからです。

親鸞聖人は、分け隔てなく誰にでも教えの門は開かれているのだから、ひたすら阿弥陀仏の救いを信じなさい、と煩惱まみれの私達に教え説かれています。

今年、長生医学会では学術委員の先生方の発案により盂蘭盆会の前日に長生医学講習会を執り行うことになりました。今回は1日のみの講習会の開催となります。講習の内容は、長生医学の三本柱の一つである「脊椎矯正」の事故が起きない安全な方法と、これまでの矯正法も今一度皆様と復習して参りたいと思っています。

私共は、一人一人の患者様の病と向き合う治療をさせていただくという他の施術にない特色があります。患者様に満足をしていただけるよう精進が大事と思っております。

今回講習会復活に向けてご尽力いただいた学術委員の先生方に感謝申し上げます。来年も開催できるよう会員の皆様のご参加、ご協力をお願い申し上げます。

合掌

宗教編

法 話

得勝寺本荘一治



前回は、「承元じょうげんの法難ほうなん」の件について触れ、当時の朝廷の後鳥羽上皇より処刑され、法然上人さまが四国へ、そして、親鸞聖人さまは越後へ流罪に処せられたことについて述べてきました。

ところで、後鳥羽上皇による処刑については、勿論なん と ぼく れい、南都北嶺しゅうどうもんに聖道門といわれる伝統のある仏教からの訴訟がその背景にありましたが、処刑の直接的動機は別にあつたのです。それは、「鹿ヶ谷事件しかがたに」だったのです。

1、「鹿ヶ谷事件」について

その頃でしたが、鹿ヶ谷(京都府左京区)の地に、法然上人さまのお弟子であつた住蓮房じゆんぼう・安楽房あんらくぼう、この2人が草庵そうあんを築いてお念仏の説教をされていたというのです。2人共、結構評判の高い伝道者で、集まる人達の中に、女性の人も多くいたと言われています。

そんな中、ある日、後鳥羽上皇が年に何回か参詣に行かれています熊野(和歌山県)になる熊野神社(有名で日本全国に広がっています)に参拝に行かれた折のことだったのです。上皇が皇廷で、特に気に入っていたと言われる2人の女官、鈴虫すずむし・松虫まつむしが住蓮房・安楽房の草庵を訪れ、そのままその草庵に外泊してしまつたというのです。それを熊野神社参籠さんろうからお戻りになられた後鳥羽上皇は耳にし、激怒げきどされたというのです。

そこで、上皇は奈良の興福寺から提奏よしみずされていた奏状をふまえ、法然上人さまの吉水の法然教団の解散、住蓮房・安楽房を含め4人が死刑に処せられ、法然上人さま、親鸞聖人さま以下8人が流罪に処せられました。親鸞聖人さまも初めは死罪だったそうです。

そんな中、後鳥羽上皇の補佐をしていた関白の九条兼実公の尽力によって流罪になつたのだと言われています。

法然上人さま75歳、親鸞聖人さま35歳の時であつたと言われています。まことに仏教史上では例を見ない、過酷な処刑であつたのではないのでしょうか。法然上人さまをはじめ、処刑を受けた他の僧侶もさることながら、親鸞聖人さまのお歳は35歳だったので、まことに悲酷な処刑であつたのではないのでしょうか。こうした「鹿ヶ谷事件」により「承元じょうげんの法難」が発生したのです。そうした背景が重くあつたのです。

2、流罪地での布教

流罪の年月はなんと5年という長年月だったそうです。したがって、親鸞聖人さまにとっては、この5年間、厳しい生活ではなかつたでしょうか。どれだけ悲嘆に沈まれたか大変だつたと思います。

ところが、そうした中で、聖人さまですが師であられた法然上人さまからいただいたみ教えのお蔭で、越後での布教活動が生きてはたらき、むしろ喜びとなって感謝されておられるのです。

それが『御伝鈔ごでんしやう』(聖人さまの三代目の孫かくによ覚如が聖人さまの生涯を綴つた著書)の中では、次のように述べられています。

「法然上人が、もし流刑に遭われなかつたら、親鸞もまた、流罪にならなかつたであろう。もし私が流罪に遭わなければ、越後の人々に阿弥陀仏の本願を伝えられなかつたに違いない。なんとありがたいことだったのか。

全ては法然上人のおかげである。」と、法然上人さまに感謝されておられるのです。その上で、さらには、「越後には、弥陀の本願を知る人が、誰もいないではないか。伝えられるのは、親鸞だけだ。流罪になったのは、おそれ多くも阿弥陀仏が、じきじきに親鸞を派遣してくださったということなのだろう。一刻も早く伝えなければ申し訳がない。」とあり、布教に専念されたと言われています。したがって、流罪の年月は5年でしたが、さらに、それから2年、この越後での布教に取り組まれたのだそうです。

3、なぜ越後から関東へ

流罪から5年後に赦免を得、故郷の京都へ帰る思いは強かったと思いますが、法然上人さまは赦免を受けたその後、京都へ入る事は許されなかったのだそうです。したがって、親鸞聖人さまも、そうであったのかも知れません。そこで、法然上人さまは摂津(大阪府)にある真言宗の勝尾寺に身を置かれたと言われております。配流による大きな疲労を受けたからでしょうか、翌年から病床につき、80年の生涯を閉じられたと言われております。この法然上人さまの訃報に接した親鸞聖人さまは、念仏宗には厳しい京都へ戻れない身に落胆されたそうです。

では、何故、関東に行かれたのでしょうか。

その背景ですが、先にも触れましたが、聖人さまの三代目の孫である覚如が書かれました法然上人さまの伝記(『拾遺古徳伝』)の中に、次のようにあります。

「善信(親鸞聖人さまの法然上人さま当時の僧侶名)も勅免(勅命による赦免)を受けた以上は、すぐに京都へ帰られるはずであったが、そうするうちに、法然上人が京都へ入ってからいくらか経たないうちに、入滅された様子が伝えられたので、〈こうなった

今は、もとの都へ帰っても何になるだろう。それより師の教えを弘めて、法然上人が亡くなった後の教化の力添えをするに越したことはない」一訳文—とあります。したがって、急いで京都へ帰られなかったのでしょう。さらに、法然上人さまの伝記(『法然上人行状絵図』)の中には、こうあります。

「念仏を興すことは、京の都では年久しいのであるが、都を遠く離れた片田舎に赴いて、田夫(百姓)や野人(田舎の民)に念仏を勧めるとは、かねてからの本意であった」一訳文—とあるのです。こうしたことは、法然上人さまが、流罪にあわれ、お弟子の皆さん方に別れる真際、こう述べておられたと言うのです。したがって、親鸞聖人さまは法然上人さまのみ心を強く受け止め、地方の人達にお念仏のみ教えを伝えたい、そうした思いの背景が強くあったのではないのでしょうか。したがって、親鸞聖人さまは赦免後、さらに2年間、越後で過ごされているのです。そして、その後、関東の地に移られたのですが、当時の常陸(茨城県)は農業が発達した豊かな地域であったと言われております。そして、さらには、その当時の鎌倉時代は武家の時代で、源頼朝が日本を支配する実権を握り、関東の地の鎌倉に幕府を築き上げているのです。

そうした意味では、日本国の中心地が京都から関東に移転し、大きな発展に繋がる地として期待された。そうした背景も大きくあったのでしょうか。さらに、もう一つは、関東の地でも越後に近い信濃(長野県)にある善光寺といわれる寺院に、親鸞聖人さまは参籠されていたと言われております。

それが契機(きげい)の背景にあります。では何故善光寺に参籠されたのでしょうか。次回、また説明させていただきます。合掌

信心決定とは ～ 其の7

愛媛県坂谷裕司



「南無阿弥陀仏」の「南無」の二字には、「帰命」と「発願廻向」があり、「阿弥陀仏」の4字には「即是其行」があります。そして「帰命」の義を伺うに、「法体の勅命」「機受の安心」「信後の礼拝」と三つの意味がある

と云う事までは前回までに申しあげました。今回は「帰命」について述べていきます。「帰命」と云えば、仏や菩薩に対して、私達が敬虔な心情をもって、何か助力・加護を請い求める事であると云う風に一般的に考えられています。しかし、浄土真宗にあつては阿弥陀仏に「帰命」ということは、私（衆生）の方から仏に向かって御助けを請い求めると云う様な事ではありません。阿弥陀仏の方からの救いの呼びかけを受けて喜ばせて頂くことであります。救いの呼びかけを受けるとは、六字の謂れを聞き聞いていく事であります。

「法体の勅命」

「法体」～諸法の体性の意味で、万有の実体のことを言います。浄土門に於いては、「法体」とは所信の法の体と云う意味で、言い換えれば信ぜられる対象のことです。信ぜられる対象とは南無阿弥陀仏の名号のことです。これは万善万行を具足する法体であるから、また南無阿弥陀仏（名号）は所信の対象なるが故に、これを称して法体名号と云います。

「勅命」～「みことのり」のこと、即ち天皇

の命令を勅命と云います。大智度論には「仏は法王にして菩薩は法將たり」

とあり、安樂集には「仏は是れ無上法王なり菩薩は法臣たり」と云い、高僧和讃（龍樹菩薩）には「智度論にのたまはく 如来は無上法王なり菩薩は法臣としたまひて尊重すべきは世尊なり」等と云っています。

この様に、仏を以て無上法王とするが故に、宗祖親鸞聖人は仏の仰せを尊重して勅命と称し、教行信証・行巻には「帰命とは本願招喚の勅命なり」と云い、信巻には「欲生と云ふは即ち是れ如来、諸有の群生を招喚したまふの勅命なり」と云い、尊号眞像銘文には「帰命とまうすは如来の勅命にしたがひたてまつるなり」と云い、また「帰命はすなはち釈迦・弥陀二尊の勅命にしたがひめしにかなふとまうすことばなり」等と云ってあります。誰も逆らう事が出来ないもの、絶対的なもの、それが「勅命」と云うことであります。今、阿弥陀仏から私（衆生）への呼び声は、相談事などではなく、絶対的命命だと聞かせて頂かねばなりません。この名号を相談事位に聞いたり、見たり、考えているようでは、なかなか信心決定することは出来ません。

名号（南無阿弥陀仏）の中に籠っている本願力によって、阿弥陀仏は衆生を間違ひなく助ける、名号の本願力によって衆生は

間違いなく助けられる、この事をホンマにしてくれよとの仰せであります。

《仏は助ける・衆生（私）は助かる。仏と衆生（私）は、ケルとカルの関係です。》

「釈迦は名号力で必ずタスケルから往け、弥陀は名号力で必ずタスケル・守るから来い」と二尊（阿弥陀如来と釈迦如来）の勅命であります。この事を「法体の勅命」と云います。二尊の勅命については、善導大師の二河白道の比喩にて詳しく説明せられてあるのでありますが、二河白道については後日機会があれば説明致したく思っております。

「機受の安心」

「機」～仏の教法の相手となる衆生を「機」と云います。信ぜられる対象を「法」（お釈迦様の教え、仏教のこと）と名付け、この「法」をよく信ずる方を「機」と云います。

一言で云えば、「機」はヒト・ココロと云う意味であります。

「安心」～安心の安の字は安住・安置・安定と熟して、しかと止めおく義であります。即ち真宗に於いては、阿弥陀仏の願力によって必ず往生を得ると信じて、我が心を阿弥陀仏の四十八願力（本願力）にとどめおいて、更に外界の為に誘惑動揺せられることの無い心の状態を「安心」と云います。要する所、堅固不動の「信心」を「安心」と名付けられたのであります。故に、「安心」と「信心」は同じ意味であります。

尚、真宗に於いて「安心」を示す場合に、「たのむ」の語を用いることが頗る多くあ

ります。この「たのむ」を曲解してしまう例が非常に多いのであります。現代で使う「たのむ」は、此方から相手に何かをお願いする時に使う言葉ですので、誤解を生んでいると思われませんが、元祖法然上人・宗祖親鸞聖人・蓮如上人何れも「信ずる事」を「たのむ」と云っておられます。要するに、二尊の勅命に向かって、好ましく疑いの晴れたる（ホンマになりたる）を信（たのむ）と云います。「たのむ」の語は、御文八十通の中で五十六通まで書かれてあり、真宗に於いて最も肝要なる語なる故に、後日詳しく述べていきたく思っております。

「信後の礼拝」

「信心決定」された人は、南無阿弥陀仏の中に籠っている本願力に依って助けられるので礼拝すると云う事です。信心有れば、必ず礼拝の気持ち自然湧いてきます。帰命の信仰は必ず後には礼拝となって顕われて来るものであります。しかしながら、丁寧に礼拝をして居るように見える人でも、信心決定しているとは限りません。「信心決定」のなされた後には、必ず礼拝は付きものです。

次回は「発願廻向」について述べていきたく思います。

「消えやすき 人の命と ローソクの 火の消えぬまに 信をとれかし」

蓮如上人御歌

合掌・南無阿弥陀仏

参考 仏教大辞典

脳を元気にする食と栄養素 その2

長生学園 生理学講師
(東京都市大学名誉教授) 近藤 雅 雄

II. 脳の活性化が期待される主な有効物質

脳の機能保持には脳の構成材料、脳代謝に不可欠な栄養素および酸化ストレスに対する抗酸化物質の摂取を日常的に意識して摂取することが望ましい。抗酸化物質として、ポリフェノールは植物の色素や苦味の成分であり、アントシアン、タンニンやカテキンなどのタンニン類、ケルセチンやイソフラボンなどのフラボノイド類からなる。フラボノイドは植物に広く存在する色素成分でクロロフィルやカロチノイドと並ぶ植物色素の総称である。広義には赤、紫、青を発するアントシアニンもフラボノイドに分類される。フラボノイドを豊富に含んでいる食品としてはチョコレート、ココア、緑茶、紅茶、赤ワインなどが知られ、注目されている。

これら抗酸化物質の作用としては活性酸素を除去し老化抑制、抗凝固、血圧降下、消臭、血管保護および血流増加、動脈硬化や心臓病の予防、免疫力増強、抗菌・抗ウイルス・抗アレルギー、血管保護、抗変異原性、発癌物質の活性化抑制など、多様な作用が推測されている。ビタミンC・E、クエン酸を含む食品と併用すると抗酸化作用の相乗効果を示す。

なお、抗酸化物質についてはいずれも食品として摂取することが望ましく、サプリメントとして摂取する場合は過剰摂取によ

る問題などがあり、十分に配慮することが大切である。

1. ドコサヘキサエン酸

(docosahexaenoic acid、DHA)

オメガ3系脂肪酸の α リノレン酸は体内でエイコサペンタエン酸 (EPA) とドコサヘキサエン酸 (DHA) に変換される。脳内に存在する主要な脂肪酸であるDHAは血液脳関門を通過し、脳の発達と機能に重要である。脳のシナプスに豊富に含まれ、ニューロンでのシグナル伝達に関与していることが示唆されている。記憶の要である海馬にも多く含まれる。脳代謝・血流改善作用として、①神経伝達物質の産生量を増やす②血管壁の細胞膜を柔らかくする③赤血球の細胞膜も柔らかくすることが知られている。また、ストレス耐性を強化する働きもあるという。注意欠陥多動性障害の子どもに症状のわずかな改善が認められたという報告もある。DHAはマグロの目の後部の脂肪に多く含まれる。EPAとDHAの良質な供給源としては魚 (ブリ、イワシ、サンマ、ウナギなどの魚油や魚卵など) が広く知られている。

2. レシチン

卵黄、大豆、酵母、カビ類などに含まれるリン脂質で生体膜の主要構成成分。体重

の約1%がレシチンであり、細胞膜などの生体膜や脳、神経組織の構成成分として重要である。体内で脂肪はタンパク質と結合して血液中を移動するが、このタンパク質と脂肪の結合にレシチンが必要である。作用は脳内のアセチルコリン（神経化学伝達物質）合成に不可欠な成分であることから記憶力や集中力を高め脳の機能を保持する。認知症、動脈硬化、糖尿病の予防、脂肪肝の改善、肥満の解消・予防などが知られている。不足すると、疲労、免疫力低下、不眠、動脈硬化、糖尿病、悪玉コレステロールの沈着など多くの障害の原因となるという。科学的根拠としては認知症、記憶障害、アルツハイマー病、運動ストレス、心理的ストレス、認知症の患者に対する二重盲検試験があり、有意な改善効果が報告されている。

コラム：日本人の朝食の定番

昔から日本では「ご飯に納豆と生卵をかける」食べ方がある。卵と米にはレシチンが含まれ、さらに、卵の卵黄や海苔には記憶物質であるアセチルコリンを効率よく合成するビタミンB₁₂が豊富なため、記憶力がより高まり、脳を元気にする。これに、梅干しやみそ汁、魚などが加われば、最強の食事となる。

3. テアニン

茶に多量に含まれるアミノ酸の一種でグルタミン酸の誘導体。臨床試験では血液脳関門を通過し、精神に影響を与え、精神的・肉体的ストレスを軽減させ、認知活動や気分の改善がみられる。摂取後、リラックスの指標である α 波（瞑想の脳波）が30

～40分後に確認され、抗ストレス効果、睡眠の質の改善が報告されている。中途覚醒の減少が認められ、被験者へのアンケートによると、起床時の爽快感、熟眠感、疲労回復感の改善が認められるという。その他、記憶・学習能力の向上、カフェイン拮抗作用、血圧降下作用、制癌剤の増強効果、脳血管障害に対する効果などが報告されている。免疫力強化の期待もされている。月経前症候群（PMS）に関しては、PMS時のイライラ、憂鬱、集中力の低下などの精神的症状を改善することが報告されている。

4. タウリン

抑制性神経化学伝達物質として推測され、脳の機能維持に重要である。脳、心臓、筋肉、肝臓、腎臓、肺、網膜、卵巣、精子などに含まれる。50～80%は筋肉に存在する。作用は組織細胞の機能を正常に保つ恒常性維持機能がある。例えば、血圧上昇に対する低下作用などがこれに該当する。肝臓に対しては機能を強化させ代謝や解毒促進、胆汁・胆汁酸の生成・分泌促進、肝細胞の再生促進および細胞膜安定化作用などがある。その他、コレステロール値の低下、動脈硬化予防、高血圧予防、視機能の改善、むくみの予防・改善、便秘解消など、多様な効果が知られている。イカ・タコ・カキ、ホタテ、サザエなど、貝類や魚類に豊富に含まれている。

5. イミダペプチド

イミダゾール基を有するアミノ酸結合体の総称。摂取したイミダペプチドは肝や血液中でヒスチジンとβアラニンとなり、脳や骨格筋の組織に運ばれ、再びイミダペプチドが再合成される。再合成されたイミダペプチドは持続的な抗酸化作用を示し、脳の疲労回復を行う最強の物質として日本疲労学会で注目されている。酸化ストレスを軽減する作用はポリフェノールやビタミンA、C、Eよりも持続的であると言われている。イミダペプチドは鳥の胸肉に多く含まれている。

6. トリプトファン

脳の機能保持に不可欠な必須アミノ酸であり、トリプトファンから生産されるセロトニンやメラトニンは精神を安定にし、睡眠を促す効果がある。さらに、セロトニンは神経細胞に作用して疲労感を軽くする働きがある。ただし、トリプトファンがセロトニンやメラトニンに代謝されるためには、ビタミンB6や鉄が不可欠なので、このことも考えてバランスよく摂取されたい。トリプトファンは牛乳やチーズなどの乳製品、納豆などの豆類や白米などの穀類中のたんぱく質に含まれる。たんぱく質には動物性（肉、卵、チーズなど）と植物性（豆類、穀類など）があるが、植物性たんぱく質の方が脳内でセロトニンの材料として利用され易いと言う。

7. アスタキサンチン

血液脳関門を通過する数少ない抗酸化物質で脳内の活性酸素を除去し、認知症や脳梗塞などの予防効果が知られている。ビタミンEの数百倍、βカロテンの数十倍の抗酸化作用が知られ、オキアミなどのプランクトン、エビ、カニ、サケなどに含まれる赤い色素である。

8. フェルラ酸

米ぬかから精製されたフェルラ酸がアルツハイマー型認知症に有効との論文がいくつか報告されている。ポリフェノールの一種で抗酸化作用がある。アルツハイマー病の原因となるアミロイドβの凝集を防ぎ、治療や予防など脳機能の改善に効果があるという。米ぬか、米、小麦、大麦、コーヒーなどに含まれている。

9. カテキン

茶カテキンの主要成分は、エピカテキン（EC）とそのヒドロキシ体のエピガロカテキン（EGC）、およびそれらの没食子酸エステルであるエピカテキンガラート（ECg）とエピガロカテキンガラート（EGCg）の4種である。緑茶の渋み成分としての含有量はEGCg>EGC>ECg>ECの順である。カテキンには脳の萎縮を抑え老化防止作用をはじめ血圧上昇抑制、血中コレステロール調節、動脈硬化予防、血糖調節、抗酸化、抗突然変異、抗癌、抗菌、抗う蝕、抗アレルギー、インフルエンザ感染予防など多様な作用が報告されている。

また、認知症の予防が期待されている。

10. グルタチオン

グルタミン酸、システイン、グリシンから成るトリペプチドで、過酸化物質や活性酸素種を還元・消去すると共に様々な毒物・薬物などを細胞外に排出して細胞を保護する。作用としては抗酸化・解毒作用があり、細胞内還元、過酸化水素の還元（無毒化）、ビタミンCの還元、補酵素などとして機能しているため、老化防止、パーキンソン病や認知症の予防、アルコール性脂肪肝・肝機能障害、放射線障害、白内障などの予防が期待されている。含有食品としてはレバー、肉類、小麦胚芽、パン酵母、キウイフルーツ、アボカド、ほうれん草、キャベツなど多くの食品に含まれているが食品の鮮度や加熱などによって変化する。

主な参考文献

1. 梶本修身：すべての疲労は脳が原因、集英社新書、2016.
2. 吉川敏一：いくつになっても年を取らない新・9つの習慣、扶桑社新書、2016.
3. 河野和彦：医者は認知症を治せる、健康人新書、2014.
4. 近藤雅雄、松崎広志編：コンパクト基礎栄養学、朝倉書店、2013.
5. 高田明和：脳によく効く栄養学、朝日新書、2007.
6. 吉川敏一、辻智子編：医療従事者のための機能性食品ガイド、講談社、2004.
7. 生田哲：脳と心をあやつる物質、講談社、1999.
8. 公益財団法人日本豆類協会ホームページ、2017年3月閲覧.
9. (独)国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報ホームページ、2017年3月閲覧.

精神療法の重要性

患者さんの中には、病気もさる事ながら、将来に不安を抱えている人、家族との亀裂に悩む人など、精神的な悩みを抱えている人が少なくありません。

心因による各種の疾患については精神医学会などで研究検討されるようになり、医学の進歩と発展には目覚ましいものがあり喜ばしいことですが、一方では患者さんと治療する側との心の交流が希薄になってきたようにも思われます。その背景には、患者さんの医師への不信感や病気に対する不安感が根強いとも考えられます。

私どもは、まず、器質的な異常があるのか、ないのかを確認するために患者さんとの会話の内容を注意深く検討して、発症の原因をつかむことが肝要であります。

次に患者さんの身になって考え、丁寧に説明することが必要です。

今日、このような患者さんが増加している状況からも、精神療法の重要性を強調しておきたいと思えます。

神経症により尿閉を来した症例 症例一

大学受験のため猛勉強中の十九歳の男子学生。午前四時ごろ目覚めると、四肢が動かせず、声も出すことが出来なくなっていたのです。その為身体を回転させ、ベッドからわざと転落し、その時の音で隣の部屋の母親に異常を知らせることができたといえます。

往診を依頼され受診したところ、所見としては、血色、その他瞳孔や聴力には異常所見は認められませんでした。発声は全く不可能で、両上下肢弛緩性麻痺を起こして自動運動は全く不能でした。

しかし血圧正常、瞳孔反射正常、病的反射も認めず、その他器質的異常が全く見られない所から神経症と診断しましたが、環境を変える目的で入院をすすめ、車に担ぎ込むようにして搬送しました。

まず患者さんには、症状についてよく説明をし、頭部によくプラナーを送って治療したところ、正午より手足を動かすことが可能となったのですが、数時間後に腹部膨満感を訴えたので診察を行ったところ、下部膨隆を認め、排尿不能であることがわかりました。そこで患者には、もしこのまま排尿が不能であればカテーテルで導尿するが、しかし、治療すれば治ることを説明したのち、胸椎の十一、十二椎の腎臓の中樞の喰い違いを八の字操作で矯正し、次に下腹部をよくゆるめて経過を観察したところ、午後二時頃に、排尿と発声も可能となったのです。

翌朝には一人で歩行が可能となったのですが、念のため三日間治療を続けて経過観察しましたが、異常所見は認められなかったため退院を許可しました。

この症例は、もともと性格的に内向的で無口である患者さんが、受験勉強によって心身ともに疲弊した結果、ストレスを発散することが出来ずに発症したものと思われます。

症例二

二十八歳の男性、会社員、飲酒中に友人と口論となり、頸部を殴られた。

その二週間後から腰が重くなり、次第に痛みが頸部にまで及び足がガクガクとなっていたので、相模原にある病院に一ヶ月程入院加療の後、外来に通院していたが、症状が思うように軽快せず、会社の嘱託医師の紹介で来院しました。

愁訴は、肩が張る、背部がつる感じ、左足痺れ、頭が重い、目が疲れやすいなどでした。

所見では頸部左回旋障害、第二頸椎叩打痛、圧痛著明、スパーリングテスト (-)、アドソンテスト (+)、腱反射正常、第十二胸椎、第一腰椎部に叩打痛、その他、他覚的異常所見はなかったので、頸椎捻挫後遺症として治療を開始しました。

ところが、翌日仕事中に突然排尿不能となり、腹部が膨満して苦しいとあって来院されました。胸椎十一、十二より腰椎第五及び、仙骨第三、第四の前立腺中枢を操作したところ自然に排尿があり、一日入院させて経過を観察しましたが、尿閉が起きなかったため、退院させました。

しかし翌朝、その患者さんが救急車で搬送されてきたのです。所見は尿閉による下腹部膨満のみで他覚的に異常所見がないにもかかわらず、舌の痺れ、顔面の麻痺、左足のもつれを訴えているのです。

初回同様に治療すると自然排尿が可能になったので、経過観察を目的に三日間入院し、その後は外来にて経過を観察することにしました。患者さんは異常なほどに神経質な性格なので病状、治療方法などをよく説明して不安除去に努めた結果、二週間での

症状とも軽快しました。

この患者さんは以前、病院に入院した時に、留置カテーテルで導尿していた同室の患者さんが尿毒症で死亡してしまったことが記憶に残り、自分も排尿不能になるのではないかとの不安がつきまとっていたことから、尿閉を生じさせてしまったようです。

精神療法の心得

一、訴えをよく聞く

○患者さんの訴える悩みを素直に受け入れ、よく聞いてやる。「なるほど、そうでしたか」と共感してあげると、患者さんは安心して病気の経過を話すようになる。

○笑顔で相手の顔を見ながら質問し、やさしく接する。

○患者さんが自由に応えられるような雰囲気を作り、上手にコミュニケーションをとるようにする。

○患者さんとの信頼関係を保つことが一番である。

二、納得のいく説明をする

○苦痛を取り除いて欲しいから治療に来るのであるから、主訴が無くならなければ患者は納得しない。

○器質的な変化がなくても、患者には機能異常や心身の相関によって症状を訴えるだけの理由があるのです。

しかがって、心身症の患者においては病態の本質をよく理解させるための努力が必要になります。

症状によっては自律訓練法、運動療法、教育的療法等も必要となります。くれぐれも、不安感を増すような不適當な言動には注意しなければなりません。

随想編

東北連合医学会に参加させていただいて！ ～観光から学ぶ教え～

北関東支部 野田将弘



5月に行われた東北連合会地方医学会は、伊達政宗の眠っている瑞鳳殿から始まり、樹齢380年余りの杉の木を渡り伊達政宗の銅像で締めくくる楽しいルートでした。

そこで政宗公から幾つかヒントをいただきました。

1つ目は、準備。

政宗といえば丸顔のイケメンぐらいの情報しか頭にない私は、人の命を大切にすることを準備を教わったのです。

それは、鉄黒漆五枚銅具足。一言で鎧。この鎧に凹みのキズが出来ていました。戦の中で銃に撃たれたキズかと思いきや、戦前から打って貫通を防げるかのテストによるキズだったのです。後にこのテスト、今でいうJISマーク。(品質の安全と保証)兵を銃弾から守り命を大切にすることを政宗の優しさがここに現れた様に思います。

ここには、研究と準備に必要な時間の労力が隠されています。ただ単純に厚いものを作るのではなく鎧として最高に機能する品を作る事に力を注いでいるのです。

2つ目にファッションセンス。色彩鮮やかな瑞鳳殿、書状、副葬品、婚礼調度品、どれを見ても美を感じます。ファッションを美と言い換えるなら人間の健康も同じような事がいえる気がします。

本来、健康は当たり前にあるものです。この健康だけでいいやと高を括り、美しさを追求しないとどこか落ち度があり病気の

んて事にも……。美しさを求めようとすると食事に気を配り体作りと自分磨きに気を遣います。

今の私よりも少しだけで良くなろうという気持ち、そんな事を感じさせていただきました。

また観光とは、光るものを観ると書きます。遠い地に足を運び深緑を見て美味しい空気を……。というのもいいですが、先生方の光り輝く姿、楽しい会話、団欒の飲食こんな事が何より私にとっての観光でした。



懇親会ではまたしても一回戦で敗れ、水を飲んで夢の中。今度こそはと思い新へパリーゼドリンクを飲んで対策を練っていたのですが見事惨敗。

しかし楽しかった……

今後、患者様にとって私自身が観光という位置にいられる様に精進したいものです。

あっそうそう！言い忘れていましたが、伊達政宗の模型と資料を見ると身長は159センチのB型。上肢、下肢と付着部の筋肉がしっかりしていました。

東北連合会の医学会に参加して

山形県 鈴木靖子

季節を先取りした真夏の暑さの中、秋保温泉で第49回東北連合会医学会が行われました。20年前に約100名の先生方がお見えになったというホテルニュー水戸屋で、人数は及ばないものの当時と同様、気持ちの熱い先生方が集まって下さいました。

相互治療では冷房が効かなくなるほど室温が高くなり、時間が足りないほどでした。

東北連合会の医学会に参加させていただいて、毎回何かしら得られるなあと思います。その土地の美味しいものを頂く、ビンゴが当たる！というのがありますが、技術や精神的なものは、会費以上に収穫があります。

それは、長生の先輩先生方が長年研究され実践してきたものを、惜しみなく教えて下さることです。

今回の研究発表は國分先生の「側弯症の一治療法」で、先生ご自身が肘を痛み、膝で患者さんの体を支えることで両手が使え、そのことで胸郭を立体的にとらえることができ、可動域を増やすための治療が行えるようになったという話は、治療をする時は手指だけではなく治療師の体をいかに使うかを考えていきたいと思いました。

また質疑応答で、側弯の傾き、体幹の屈曲か伸展で治療法が変わり、左側肋横関節の隆起の際の棘突起の向きなどの話は難しく、話を聞いてもイメージができるようになりたいと思いました。

そして、側弯症の研究発表から、政宏先生のいかに安全に胸郭を広げるかについて

の話は、痛みを感じさせない操作とは？筋肉はなぜ固くなるのか？筋緊張をいかに取るか？骨格はどのようになっているのか？などを考えながら行う操作の重要性。肋軟骨をズキッとやってしまう危険性を避けるためのいくつかのポイントの中にも、患者さんの姿勢や向きによって、骨や筋肉の方向が変わるので、広げる方向も変わるという点で、骨や筋肉の解剖、生理が頭に入っていることが必須だと思いました。

政宏先生の特別講義「第二頸椎矯正法」のお話しでは、技を盗む技術も技術の一つだと思いました。

修伽先生や先輩の先生方の第二頸椎矯正法を何度も見る機会があったのに、見ている所は「頸の矯正は怖そうだな。自分には無理だな」程度で、どんな姿勢でやっているのか、当てている指の位置だけでなく、肘の高さ、詰まった後の腕や肘の方向や位置を全く見ていませんでした。

正確な動きをして安全にできるようになる。他の手技にはない強みとなり、治療の引き出しを増やす事にもなるので、次の機会があったら、教えて頂いた視点で観察し、他の操作においても技を盗む気持ちで観察していきたいと思います。

そして相互治療では、厳しい中でも自分の施術を見直す機会となりました。

どのくらいまで、出来ているのか不安な中で、去年よりも良くなっていると言って頂けたことがとても嬉しかったです。



反対に治療して頂くと、自分の技術ではお話しにもならない気持ちにもなれ、自分の立ち位置のようなものが分かる場でもあると思いました。

学生の頃に修伽先生が仰っていた、天狗の鼻を折られなさいの意味が理解でき、違う視点を持てる機会が各医学会なのかなとも思います。

それから、政宏先生の保険の話は、開業後の生活保障の必要性を問うものでした。

開業していない自分は、治療中、患者さんをケガさせたらどうしようの方が先に来て、病気などで収入が断たれるということを、想像できていませんでした。

保険会社の人かと思うほど、経験からの話が説得力あり、それだけ長生会員がいかん安心して治療を行って行けるかを、いろ

んな視点で考えていらっしゃるのだと思いました。

経験豊富な先輩方と交流する懇親会と2日間の観光は、親交を深めることができます。少し強面、声をかけるのも躊躇してしまいそうな先生でも、面白い話を聞くことができます。今回は、戦国武将伊達政宗のお墓、瑞鳳殿と青葉城址を巡り、牛タンランチ、仙台の美味しいところをつまんだ観光でした。

駐車場から瑞鳳殿へは急坂と階段を上る道のりで、前日に食べ過ぎた体には厳しいコース。廟の美しさはさすがという感じです。



青葉城址から眺める仙台の街並みと広い青空は、もう一度来たいと思いました。

開放的な景色を見て、牛タンで舌鼓を打ちながら、胸襟を開いて話をするのも楽しい時間でした。

来年、東北連合会医学会は50回目を迎えます。

山々の残雪と色とりどりの花々、若葉が光り、顔に当たる風が心地良いこの季節は、東北が一番美しい時だと思います。

来年も参加して、いろいろ収穫できたらいいなあと思っています。

東北の地で、お会いできることを楽しみにしています。

一般操作におけるプラーナ伝達 把握編 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”～

大村：前は、程野保夫副会長の遠隔療法を通し、プラーナ伝達法の特性を研究と実証の両面から考える機会をいただきありがとうございました。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：中央支部研究会で当時支部長の小林勝先生が、モデルの程野保夫先生の膝の痛みをとる治療をしたのが衝撃的でした。

『程野先生：膝が痛いです。』

『小林先生：分かりました。』と言って治療を始めました。

大村：小林先生はどんな検査をされたのですか？

横山：いいえ、何も無く黙々と治療を始めました。

大村：どんな治療でした？

横山：印象的なのは、身体をしっかり把握し、筋肉を緩めるリズムが一定でした。

『小林先生：ハイ、終わりました。』沈黙の後、程野先生が立ち上がり

『なんだかわからないが痛みが無く、とても安心しました！』



大村：小林先生は一般操作だけで膝の痛みを取ったのですか。しかも「安心しました！」は最高レベルの評価だと思います。

横山：僕もそう思います。小林先生の治療は外から見ても、程野先生にプラーナが伝達されているのが感じられる奥の深い治療法だなと思いました。

大村：なるほど・・・横山先生が注目された小林先生の把握とリズムは、一般操作におけるプラーナ伝達を考える上で重要なポイントとされます。

横山：ではまず、一般操作における“把握”についてご意見をお聞かせ下さい。

大村：新長生医学P270の一般操作には「一般操作法は、プラーナ伝達法として重要なことなので、常に指紋部と手掌を軽く体につけておくことである」と書かれています。つまり小林先生が実践された“把握”は力を入れることではなく、手を密着させることだと思います。

横山：「阿や管長は、掌をピタッと着けて、決して浮かさずプラーナを送りながら、自然な形で組織を伸ばすように治療する。と口癖のように仰っていた」と正義先生が1992年の講習会で紹介されていますよね。（プラーナの世界P28）

大村：修伽先生も「一般操作の目的の半ばはプラーナ伝達にある」と明言しています。亡父も門下生たちに掌を密着させることを徹底して指導していました。

横山：修伽先生が『治療中に患者さんの体を今迄以上に真剣に触ってみなさい。さらにもっともっと真剣に触ってみなさい。それが修行だよ。』（長生知恵袋機関紙5月号より）とおっしゃっていたことと、密着させ把握することが繋がりました。一般操作の基本の基が私達のプラーナのレベルを上げる為に必要なことなのですね。しかしなぜ手を密着させることで、プラーナが患部組織の循環を良くするのでしょうか？

大村：ウェイン州立大のリチャード・ガーバー教授は「多くの代替医療が病気の治療に効果を上げているのは、生命力が流れる微細エネルギーの経路に働きかけるから」と自身の著書に書いています。世界に存在する手技療法は各々独自の理論を持ちますが、“その治癒メカニズムの源はすべてプラーナにある”と喝破しているのです。

横山：長生上人は、一般操作でしっかりと把握することでプラーナの伝達効果を上げて治療効果を出しやすい方法を私達に伝えてくれたのですね！

大村：人間を包むエネルギーは7層あるそうですが、第1層のエネルギーを神智学では“エーテル体”と呼びます。エーテル体は、主として身体機能を司るエネルギーとして知られ、すべての解剖学的な部位と、すべての器官を含む物質的肉体と同じ構造を持ったエネルギー基盤から成っているといわれます。そのエーテルエネルギーは身体に重ねあわされ、有機的に結びついているそうです。そして肉体とエーテル体の接触面が“経絡”として存在していると、北朝鮮のキム・ボンハン教授らが動物実験で解明しています。

横山：肉体とエネルギー層の接触面が経絡・・・古代中医学の理論では、人体深部の組織内には“経絡”という目に見えないシステムがあり、人体表面には経絡に沿って存在する“経穴”という特異点が存在していると説いていますよね。

大村：キム教授の膨大な解剖学的実験データによると、経絡とは、血管系やリンパ系と異なる独立した微小管系であり、それは皮膚の内部からも発見され、細胞の核内にまで到達し、組織内に存在するすべての細胞核を結びつけていると結論づけています。つまりキム教授の見解に従うと、「長生の一般操作は、皮膚の経穴から伝達された術者のプラーナが、経絡を介し組織に生命力を与えている」ということになります。

横山：小林先生は「緩める時はしっかり把握しているが、無意識に左母指で悪いところを探している。その時米粒大の小さな拘縮があり、そこを緩めると症状が改善される。程野先生の膝を治療した時も、米粒ほどの拘縮があったので、そこを治療しただけ」と話されていました。

大村：キム教授の学説で考えると、小林先生はプラーナの循環が滞っている経絡を“米粒のような拘縮”として感じ取るのかもしれませんが。治療を受けた方の感想もお聞きしたいですね。

横山：中央支部の研究会で、毛里美穂子先生が小林先生に治療を受けたので、感想を伺いました。毛里先生談：『治療ポイントに行くと熱量がすごく、左手からプラーナがたくさん出ているような気がしました』

大村：やはりそうですか！小林先生は『自分は左手でしかプラーナを感じないので、不思議に思い、父（故小林不二雄先生）に尋ねたところ「俺もそうだよ勝」』

自分のプラーナは遺伝だと思います』と話してくれたことがあります。



横山：毛里先生は「師匠の土肥二郎先生の手はスベスベなのに、自分の手はじとっとしている感じでしたが、最近ようやく手がスベスベの感じになってきました。プラーナが出ると手がスベスベになってくるのかと思います」とも話して下さいましたよ。

大村：そういえば亡父の掌もスベスベでフワフワでした。人一倍プラーナを手から出入りさせる仕事ゆえ、皮膚の質が良くなるのかもしれませんがね。皮膚はとても開けっぴろげな器官です。全体を血液が巡り神経が分布し、脳に直接連絡しているので、赤くなったり、青くなったり、鳥肌を立てたりしながら、自分の意思とは無関係に健康状態、精神状態、個性などを反映します。心が安定している人は、肌に艶と張りがあり輝いているでしょう。私たちの手の皮膚は政宏管長が言われるように“プラーナは心のエネルギー”を反映する器官なのかもしれませんね。

横山：しっかりした把握をしようと、緊張し力まかせに握ってしまうと手に汗をかいでベタベタになるのですね。目先の技術で治療(把握)することでは無くて、自分自身の健康、精神を安定させて、いつでも自分を磨くために治療させられているのでは？と考えさせられました。毎日コツコツと何年も続ける事で、長生上人の教えが分かってくるのかもしれませんが。引き続き次回は、一般操作におけるリズムについて考えます。

ちょっと 美味しい話

税金をキャッシュバックする裏技

鹿児島県 酒瀬川 洋

さてさて、今月は固定資産税の納付月。

鹿児島市では5、7、9、12月の4回に分けて納付しなさいとお知らせがあります。市県民税も6、8、11、1月の4回に分けて払いなさいと納付書が届きます。

3年前までは、めんどくさいので銀行通帳から自動引き落としにしていました。でもこれをわざとコンビニ払いに変えました。

銀行払いでも無く郵便局払いでも無くコンビニ払いです。

其れもセブンイレブンのナナコ払いに。

公共料金とか税金はナナコポイントは付きませんよ〜と誰もが知ってますよね。

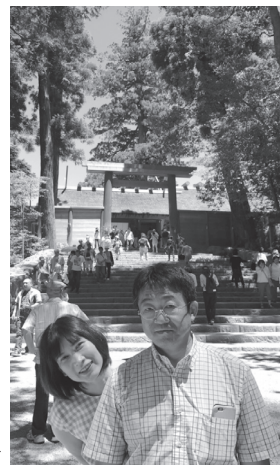
そこで、楽天カードを申し込みます。その楽天カードからナナコにチャージします。

そうです。楽天カードからナナコにチャージする時に、楽天カードにポイントが付きます。何と還元率1.2%です。以前は2%もあったんですよ。

セブンイレブンでナナコで支払う場合一回の支払いが30万円以下に制限されます。例えば1度の支払いが30万円以上ある時は、役所の納税課に行って納付書を複数枚にして貰ったり、4回払いを8回払いにして貰う事も出来ます。(回数は確か10回払いまで自由だったと思います。)...

税金だけではありません。

普通にセブンイレブンで買う品物は、お店でチャージしないでクレジットカードからナナコにチャージすると、クレジットカードにもナナコポイントが付きます。ナナコカードは1か月の利用料金に限度があるので、私はナナコカードを10枚持っています。



熊野古道



赤福氷

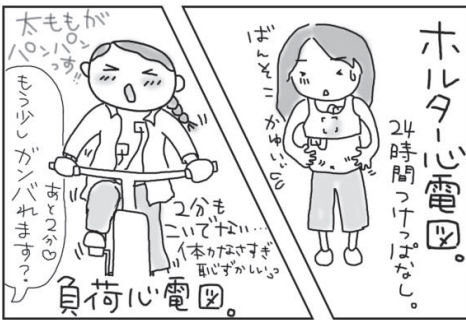
美味しい話でしょう♪

固定資産税、市県民税、健康保険税、長生会会費などセブンイレブンで上手く支払ってキャッシュバックしたお金で、本部の医学会、地方の研修会に参加しましょう♪

帰ってきた
どちんのただいま徒然中

※1回

ガマンの時 by どちん



超ご無沙汰しております m(_ _)m
帰ってきた
☆どちんのただいま徒然中☆

その1

大変ご無沙汰しております、ここ 5 年ぐらいの間に入られた方には初めまして、専業主婦でゆる漫画を描いてました、どちんです。
やっとこ PTA 多忙生活から脱出(笑)、復帰です。図々しく、カムバック宣言!

さて、暇になったので、なにかやろうかな~なんて思っていたら、不整脈が出始めました...
うう、女子の「第2のお年頃」更年期...か? (最近男性の更年期も注目されてきてますね)
1日中、心臓にハムスターを飼っているかのようなモゴモゴ感...。さすがに、循環器内科へ。

短時間の心電図で不整脈がキャッチされ、ホルター心電図をつけられ、次の週には自転車漕ぎマシンで負荷心電図を測りました。

結果として、出ていても問題ない不整脈という診断。とりあえず、発作が出たらこの薬飲んでみて、と動悸の薬をだされました。

一月後「薬効いた?」と聞かれ、「動悸には効いたけど、不整脈には効いた感じしないですねえ(違う薬出してくれるのかな?)」すると...
「そっか~。.....じゃあ我慢してみちゃう? ☆」
Σ(°Д°;)によによによ~!! そうキタかあ!
なんとファンキーなお言葉(笑)

続けて「出ててもダイジョブなヤツだから、我慢しちゃって。とにかく、睡眠不足は絶対ダメね。あと、水分補給もちゃんとして。なんかおかしいときはすぐ来てね。」また来月~と終了。

気にする方は、「なんてひどいの! つらい気持ちに寄り添ってこない!!」ってなるのですが、専門家が、あれだけのんきに大丈夫というのだし、確かに我慢できる程度だし、ホントに問題ないんだな~と妙な安心感で帰宅しました。

なんでもかんでもまじめな顔で細かいことをつらつら説明するより、ざっくりでもどっしりとした安心感を与える、いい意味での「軽い空気感」というのも、治療する立場には必要なんだと感じた瞬間でした。

面白ネタ・気になる話題・知って得する情報、募集中!
〒230-0052 横浜市鶴見区生麦1-7-10
長生医学会事務局「マンガ係」
Eメールアドレス: tani@chousei.jp

=本部報告= 第33回 長生会テニス大会報告

平成29年5月14日（日）晴れ

年二回のテニス大会も今年で33回、つまり16年ですか・・・

石の上にも3年と申しますが、16年はなかなかの経験です。

どうりで上手になったわけだ??

晴天に恵まれ過ぎて、5月とは思えないほどの夏日で、汗ダクになりながらボールを追っかけました。気持ちよかった～！！

この会は、故 本山信行先生・早水英雄先生・小野寺啓先生を発起人とし、長生会の先生方やご家族、講師の先生、学園事務局、患者さんまで、テニスというスポーツを通じて親睦を深めることが出来ました。



大変貴重な機会を頂いたことに深く感謝申し上げます。

長生会のご協力、また、個人的に応援頂いた中内田先生。

これまでご参加頂いた方々、誠にありがとうございました。

テニス大会はここで一旦休止致します。

ラケット振りたくてウズウズしてきたら、復活するかも知れません。

その時はお声かけ致します。（ホームページや機関誌に掲載させていただきます）

長生学園 事務局 中山 晃

=本部案内=

長生SNSサービス終了と 新長生SNSへの移行について

長年ご愛用いただいた長生SNSですが、長生SNSの母体comuu snsが、今月末でサービスを終了することになりました。

については本会規約第9条により、5月末で本サービスを終了させていただきますが、会員からの要望もあり、広報部として新たな長生SNSを立ち上げることとなりました。

<https://www.facebook.com/groups/chouseisns/>

上記URLから新しい長生SNSに入ることができます。

まず始めに、緑色の「+グループに参加」をクリックしてください。

「リクエストが送信されました」に表示が変わり、承認待ちの状態となります。

管理者側が長生会の名簿で確認を行い、承認されますと入会完了です。

(確認には若干のお時間をいただく事があります。ご了承ください)

尚、母体はFacebookなので、現在Facebookを利用していない会員は、Facebookへの登録が必要です。

Facebookは本名での登録が基本です。

現行の長生SNSで使用中のニックネームでの登録はできません。

ご注意ください。

長生SNS会員資格は下記の通りです。

- 1 長生医学会会員
- 2 長生学園在校生
- 3 長生寺、長生学園の教職員・関係者

非公開設定なので、情報が会員以外に公開されることはありません。

安心してご活用下さい。

尚、長生SNSの過去ログも5月末で消去されます。

保存したい記事のバックアップは会員個々でお願い致します。

新しい長生SNSのページをブックマーク、またはお気に入りに登録する事をお勧めいたします。

日本長生医学会広報部

長生医学会からのお知らせ

長生医学会は2017年6月1日より、ホームページのリニューアルをしましたので、お知らせいたします。

今回のリニューアルでは、ご利用される会員の方々に、長生医学会の最新情報や会報バックナンバーなどをわかりやすくお伝えするため、構成やデザインを全面的に刷新いたしました。

●リニューアルポイント

1. 様々なデバイス環境での閲覧に対して最適化

パソコン、スマートフォン、タブレットなどのデバイス(機器)に対して最適な状態で閲覧できるようになりました。

2. 会報バックナンバーの掲載

対象ページ：<http://chousei.jp/topics>

2017年6月号から会報をインターネットでも閲覧できるようになりました。

※2017年6月号以前のバックナンバーに関しては一部抜粋した内容のみの掲載となります。

長生医学会会員のみ閲覧可能です。

なお、このバックナンバーを閲覧するには、パスワードが必要になります。

パスワード入力内に `igakukai` と入力し、送信をクリックして下さると閲覧可能になります。

3. 会員住所・連絡先変更窓口の開設

対象ページ：<http://chousei.jp/inquiry/change>

日本長生医学会の会員の方で住所や連絡先の変更は、こちらから依頼可能となりました。

※住所変更の方は、旧住所(郵便番号・住所・電話番号)と新住所(郵便番号・住所・電話番号)を両方記載が必要となります。

なお、ホームページのリニューアルにともない、一部ページのURLが変更になりました。

ブラウザの「お気に入り」「ブックマーク」等に登録されている場合は、新しいサイトのURLへの登録変更をお願いいたします。

長生医学会は、今後もコンテンツの拡充を図り、ホームページを通じてよりよい情報を発信してまいります。

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7月27日(木) 13:00～16:30

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

厚生労働大臣認可
宗教法人総本山長生寺付属



長生学園

〒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6月26日 印刷

平成29年6月29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

☎ 045-521-7486

FAX 045-504-2118

印刷所 有限会社 サン・プリンティング

〒146-0083 東京都大田区千鳥2-31-11

☎ 03-3750-6633