

# 長 生



平成29年 10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 本莊一治… 1
信心決定とは ～ 其の8	愛媛県 坂谷裕司… 3
長生医学編	
外反母趾の一症例	広島県 石井信夫… 5
随 想 編	
「プラーナと精神療法」について思うこと	埼玉県 菱山博亮… 7
ふり返って今	千葉県 藤岡敬子… 9
私を感じた『信仰』が大事な理由	神奈川県 高勢佳克… 10
長生知恵袋	12
ちょっと 美味しい話	16
帰ってきた どちらのただいまちりょう中 第2回	17
本部案内	18
学園便り	25

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

大型の台風18号が九州に上陸して以降日本列島をほぼ縦断し、各地に激しい風雨による被害をもたらしました。

国際情勢も不穏なニュースが報じられております。私共一人の力ではどうしようもない事柄ですが、その影響は私共の生活に直結して参ります。何が起こるか解らず先の見通しがつきにくい時代と成って参りましたが、私共一人一人が、慈悲の心を忘れず、助け合う精神を持てば、どの様な苦境に見舞われても道が開けてくるのではないのでしょうか。

### 親鸞聖人のお言葉

「念仏をすれば、本当に極楽浄土に生まれる種をまくことになるか、あるいはかえって地獄に落ちる結果になるか。そのような詮議は私には無意味である。たとえ法然上人にだまされて、念仏を申して地獄に落ちるのだとしても、私は決して後悔しない。と言うのも、念仏以外の修行で仏になり得たはずの身が、念仏を申した為に地獄に落ちたと言うなら、騙されたと後悔もするが、どんな修行もなし遂げることのできない私にとっては、念仏の行に拠らない限り、所詮、地獄が私の逃れがたい住処だからである。」(歎異抄より)

私共は、常に幸福になりたい。と思っているのではないのでしょうか？

幸福になる為にお金が欲しい、他人から偉い人だと思われたい、色々な物品が欲しい。言い出せばきりが無いほどの煩悩に支配されています。しかし、この煩悩無くして私共は生きて行けないのも事実です。親鸞聖人のお言葉通り、私共凡夫は煩悩を捨てられず、厳しい修行など到底出来ない身でありながら、阿弥陀様は救って下さるとおっしゃられているのですから、何も迷うことなくお救いして頂く事に心を決めればいいのです。このことを「平生業成」と申し、その後は信じてひたすら「南無阿弥陀仏」の名号を称えさせて頂き、仏さまに感謝していく事が大事なのです。

合掌

## 宗 教 編

# 法 話

得勝寺 本 莊 一 治



前回は、長年にわたり関東にて布教活動をされた親鸞聖人さま、その後、故郷である京都へ帰られましたが、帰られた後、多くの門弟、さらには門信徒の皆さま方が聖人さまのみ教えに対して、その受け止め方に異論があった点、それも「悪人こそ救われる」についてですが、「悪人」の世界の受け止め方に、かなり大きな差がありました。それぞれについては若干説明させていただきましたが、根本的にはどう違うのか、さらに説明させていただきます。

### 1、聖人さまが示された悪人とは

親鸞聖人さまの歩みの世界ですが、仏道に入られた道は、その当時、仏教の中心地であった京都の比叡山ひえいざんの真言宗延暦寺しんごんしゅうえんりやくじです。そこで聖人さまはお釈迦さまのみ教えの悟りを開くため、20年間、一生懸命修行に取り組んでこられたのです。

ところが、きびしい修行、例えば「千日回峰行せんにちかいほうぎょう」と言って、山坂の峰みねから峰を歩き続けるという修行、さらには「断食断水、不眠不臥ふみんふが」という数あるお堂にこもっての修行等をされた、そうしたきびしい修行の背景があったのでしょ。

聖人さまは次のように述べておられます。

「修行すればするほど自分の欠点が見えてきて、けっして、その欠点は除かれるものではないと気づくようになった」と言っておられます。したがって、聖人さまはわが身の有り様を、さらに、次のように捉えております。

「凡夫ぼんぶというは、無明煩惱むみょうぼんのうわれらが身にみちみちて欲も多く、いかり・はらだち・そねみ・ねたむころ多くひまなくして、臨

終じゆうの一念いっねんにいたるまでとどまらず、きえず、たえず」(『一念多念文意いっねんたねんもんい』)と聖人さまは述べておられます。

まさに、これが聖人さまがおっしゃっておられる自己の「罪惡深重の凡夫ざいあくじんじゆう ぼんぶ」という思いの姿勢です。ですから、聖人さまがおっしゃっておられる「悪人」とは、つまり、「愚人ぐにん」という意味ではないでしょうか。

したがって、「どんな悪事を行っても、念仏さえ称えれば往生できるのだ」という悪事を積極的にという捉え方とは全く違うのです。この点が門弟、さらには、門信徒の方々の「悪人」の捉え方と聖人さまの「悪人」のお示しとの違い、相違点があったのです。

こうした親鸞聖人さまの姿勢を重く受け止められた、皆様方もご存知のわが国日本で、かつて有名であった哲学者の西田幾太郎博士は次のようにおっしゃっておられます。

「(善人なおもて往生をとぐ、いわんや悪人をや)この言葉で宗教は尽きる」と、高く評価されておられます。ただ単なる「悪人」が救われるのではなく、このように劣かな「愚人」の私を阿弥陀如来さまは、心を込めてお救いくださるのだという、こうした「悪人正機あくにんしやうき」という意図の背景を西田幾太郎博士は深く受け止められ、このご意向をお示しくされたのだと思います。さらに、述べさせていただきますと、こちらも以前にふれさせていただきましたが、山口県萩市はぎで、萩女子短期大学の教授をお勤めになられました河村とし子先生、そもそものご出身は神戸でしたが、これもあるご縁で萩市のある浄土真宗のお檀家さんの家に来られ、

それも、妙好人であられた義母さまの日常生活のご姿勢に深く心打たれ、浄土真宗の親鸞聖人さまのみ教えに深く傾倒されました。ある時、本山である京都東本願寺の要請を受け、その本山で「ほんとうのしあわせ一仏道に恵まれて真の人生一」を主題としての法話を依頼されたのです。その中で、勿論、いろいろありますが、親鸞聖人さまのみ教えについて、次のように述べておられます。「浄土真宗の御法は世界無比です」とあるのです。その背景は、勿論、聖人さまのみ教えであり、そして言ってみますと、妙好人と言われていた義母さまの熱心なお念仏を称える日常生活のご姿勢、中でも、義母さまが朝食後に行かれたトイレ、終わってトイレを離れる折、義母さまはそのトイレにふりかえって合掌をし、「ありがとう、南無阿弥陀仏…」と、お念仏をくり返し称え、その後、トイレを離れたというこのご姿勢に、河村先生は深く心打たれ、仏道への学び、帰依に心をたかめられたと言われております。こうした庶民の仏教と言われる聖人さまのみ教えこそ、宗教としての高い価値があるのではないかと受け止め方が背景にあり、河村先生はこのように捉えられたのではないかと受け止めさせていただいております。こうした著名な人が親鸞聖人さまのみ教えに心惹かれた背景には、阿弥陀如来さまがあらゆる衆生を差別なくお救いくださるといふ、心あたたまるお救いの御手を庶民に差し伸べてくださるご姿勢に深く心打たれた背景があったからではないでしょうか。勿論、日本の仏教、お釈迦さまのみ教えを大事にされた聖道門(気高く、優れた宗門)と言われていた天台宗、真言宗、禅宗、日蓮宗等、他の宗門の世界、それぞれ意義深く、そちらの世界で身を磨かれて

おられる修行僧の人達、そして、門信徒の人々、その宗門はその宗門で崇高な世界を築きあげられておられるのです。したがって、いろいろありますが、大乘經典の中でも知名度の高い皆さんもご存知の『法華經』は『王經』と言われております。まさに『王經』ですからお釈迦さまのみ教えの中では最も優れた經典という意味です。そうした意味では、日本の仏教国としての水準の高い聖道門の世界です。したがって、今後とも日本仏教の象徴として輝き続けていってほしいと思います。そうした中で、親鸞聖人さまの場合、ご自身が不行届きである我が身を愁え、浄土宗と言われる法然上人さまのお導きに帰依せざるをえなかったという背景が大きくあったと思います。その法然上人さまとの出遇いの背景ですが、親鸞聖人さまは京都の比叡山で一生懸命修行に取り組んできました。しかし、なかなか悟りを開くことができず、どうしたらいいのか悩み続ける中で、かねてより崇敬してきた聖徳太子さまの苦悩するわが身が、どうすれば救われるのか示唆していただけないかという気持ちから、聖徳太子さまが建立されたと言われている京都の市内にある六角堂へ参籠されたのです。そこには救世観音像が安置されているのですが、聖徳太子さまは救世観音さまの化身であるとまで言われていたので、親鸞聖人さまは、まさに、そうした六角堂への深い思いで参籠されたのです。親鸞聖人さまの祈願は百日間に及びましたが、その95日目の夜明けに救世観音さまが現れ、親鸞聖人さまに大事な事をお示しされたと言われております。

では、一体どんなお示しをしてくださいましたのでしょうか。次回、あらためて説明させていただきたいと思います。合掌

## 信心決定とは ～ 其の8

愛媛県坂谷裕司



今回は、「発願廻向」について説明致します。  
「発願廻向」とは～阿弥陀仏が法蔵菩薩たりし時、一切衆生を救済する為に大願（四十八願）を発し、兆載永劫と云う長時間に亙りて修行をし、大善大功德を積みて阿弥陀仏となり、この大善大功德を六字名号（南無阿弥陀仏）の中に摂めて、その功德を衆生に与えて助け給うことを「発願廻向」と云います。

なお「廻向」について、自力廻向と他力廻向の二通りあります。浄土真宗は、勿論他力廻向であります。

①自力廻向～凡夫の方から仏に向かい、読経善や供養善をして衆生（私自身）が助かることを要求すること。（余宗・浄土真宗以外）

②他力廻向～阿弥陀仏の方から帰命する人に仏力（本願力）を与えて作仏すること。

他力廻向をもう少し云えば、他力とは阿弥陀如来の本願力・仏力のことでありますから、他力廻向は（1）仏力功德を衆生に与えて作仏せしめる事を云う。（2）大悲を起こして衆生を教化することを廻向と云う。

（3）本願の名号を以って十方衆生に与える御法のことを云う。

と云う様に云うことが出来ます。他力廻向は、浄土真宗以外の宗教に於いては見ることを得ざる教義であって、真に我が真宗の大特色であると云えます。然し乍ら、他

力を他人の力等と解釈される方が世間には多い様ですが、是は大きな間違いであります。

①自力廻向と②他力廻向では、斯様に大きな違いがありますから、注意が必要です。

真宗新辞典に依れば、善導の六字釈に曰く「発願廻向と云ふは如来已に発願して衆生の行を廻施したまふの心也」《教行信証・行巻》とし、阿弥陀仏が衆生を救おうとの本願を起し衆生に救いの因を与えられた事と解し、また「亦是発願廻向之義といふは二尊（釈迦・弥陀）のめしにしたがふて安楽浄土にむまれんとねがふころなりとのたまへる也」《尊号眞像銘文》とも、「発願廻向といふは、南無阿弥陀仏をとなふるはずなはち安楽浄土に往生せむとおもふになる也、また一切衆生にこの功德をあたふるになると也」《尊号眞像銘文》とも釈する。覚如上人は「帰命のころは往生のためなれば、またこれ発願なり、このころあまねく万行万善をして浄土の業因となせば、また廻向の義あり」《執持鈔》とし、蓮如上人は「また発願廻向といふは、たのむところの衆生を攝取してすくひたまふころなり」「されば一念に弥陀をたのむ衆生に無上大利の功德をあたへたまふを発願廻向とはまうすなり」《御文》・「また発願廻向といふは、たのむ機にやがて大善大功德をあたへたま

ふなり」「この帰命のころやがて発願廻向のころを感ずるなり」《蓮如上人御一代記聞書》と説明してあります。

要するに、帰命する一念に発願廻向があると云うことであります。

仏の方から云えば発願と云うは、衆生を助けんが為、四十八願を発して、その四十八願の力にて衆生を助けることであります。(仏辺釈)

衆生(私)の方から云えば、四十八願の力を須いられることに依って、極楽浄土に往生すると衆生(私)の心に発きることあります。(人辺釈)

「発願廻向」を言い方を変えて分かり易く云えば、

- ①タスケル阿弥陀仏の念力の仕届けを云う。
- ②往相廻向の大利を与える。
- ③還相廻向の大利を与える。
- ④住不退転の位、入正定聚の位に定める。
- ⑤摂取不捨の光益中に住せしめる。

と云う事になります。

同じ様なことを、繰り返して云う様ですが、「発願廻向」とは一念に阿弥陀仏を帰命する・信ずる・タノム人に無上大利の功德を与えたまうと云うことであります。阿弥陀仏は衆生(私)に南無阿弥陀仏の中に籠っている大善大功德を与えて、衆生(私)の持っている悪業煩惱を大願力(四十八願力)に依って消滅せしめ、この世に於いては正定聚と住不退転の位に衆生(私)を住せしめるのでありまして、それ故に衆生(私)

は命終わると同時に浄土に往生する事が出来るのであります。

自力で作った信心ではなく、阿弥陀如来より頂いた他力廻向の信心であるから殊に勝れているので、この信心を大信心とも云います。大信心を獲得すれば、必ず浄土に生まれ行き(必ず浄土に往生して)、弥陀同体の證り(阿弥陀如来と同じ證り)を開かせて頂けます。

平素平日に於いて仏に成る法の功德力を聞法して獲得しておくことは、真に肝要なる事であります。発願廻向に与ればこそ平生成成であります。

私達は、長生上人の残された長生医学の指導を受け、そしてこの技術を修得し、世の人々の疾病を取り除く手助けをし、また生活も出来る。この恩徳に対してお互いに、治療技術を益々研鑽努力向上し、そして仏恩を返してゆくことが最も大切な事であり、私達一人一人が一日も早く『信心決定』することに尽きます。これこそが、命を懸けて我々の為に長生医学を残して下さった長生上人の願いでもあります。

「廻向とは ほかに廻向は なかりけり  
南無阿弥陀仏 廻向なりけり」

七里和上御歌

「発願の 廻向というは たすくるの 弥陀御念力の 仕届けをいう」

七里和上御歌

南無阿弥陀仏 合掌

## 外反母趾の一症例

広島県 石井 信夫



1. 患者：11歳 女性
2. 初診日：平成29年6月23日
3. 症状：5歳からバレエを始め、10歳頃（初診の1年位前）より、右第1中足骨骨頭内側と両膝外側に練習中と練習後、痛みがありました。

### 4. 治療

0脚で下肢の外側の筋肉が硬くなっていましたので、肩甲骨と股関節と足関節の動きを良くして、足の重心を内側に戻すように考えながら、治療を行いました。

#### ①仰臥位

まず、足の関節の可動性を確認しながら、動きが良くなるように一般操作を行いました。

次に、右の肩甲骨が外転していましたので、前鋸筋を弛めました。そして、右の上腕骨が内旋していましたので、広背筋、大胸筋、肩甲下筋、大円筋などが付着する上腕部を弛めました。

また、お腹の冷えも関与していると考え、お腹の一般操作を行いました。



#### ②腹臥位

背中全体の緊張がありましたので一般操作で弛めました。次に、大腿骨の動きが硬くなっていましたので膝関節を屈曲し、深層外旋六筋（梨状筋、上双子筋、下双子筋、外閉鎖筋、内閉鎖筋、大腿方形筋）をねらって母指を当て、股関節を内旋、外旋しながら弛めました。



#### ③トレーニング

\*前脛骨筋を鍛える（前脛骨筋の特徴：足裏のアーチを作る、足からの衝撃を吸収する、立位で上体を起こす）

\*下肢のストレッチ

#### ④テーピング

\*前アーチ

\*前脛骨筋

## 5. 経過

6/23



つま先立ちと蹲踞の姿勢をすると右親趾が痛みました。1週間に1回の治療を6回行いました。治療後は痛みが無くなるのですが、1週間後にはまた痛みがありました。

下肢の外側の筋肉が弛んでくると痛みも軽減しました。

6回の治療を終えた時点で、重心位置が以前より改善しましたので、お腹、下肢を冷やさないように伝えて、2週間後の来院を勧めました。

7/7



3週間後の8/21に来院された時は、つま先立ちと蹲踞の姿勢をしても痛みはありませんでした。バレエの練習中に両膝の外側と右親趾が時々痛んだそうです。左足首の外側の可動性が少なくなっていました。

6/30



## 6. 考察

外反母趾の相談を受けた時に、小学6年生なら、なんとか成るだろうと取り組みましたが、痛みは軽減したものの、変形の改善は難しく、自分の技量不足を痛感しました。

反省点はもっとプラーナを用いて深く治療することと、家でのケア（入浴、マッサージ）をしっかりと伝えることです。

7/14



今後は反省点を生かして、日々精進して参ります。

先生方からのご指導をよろしくお願い致します。

## 随想編

# 「プラーナと精神療法」について思うこと

埼玉県 菱山博亮



昨年の長生学園卒業式で程野保夫先生が卒業生に対して、「熱意と誠意は技術をはるかに超える」ということをお話しされました。私はこの言葉を聞いて、ハッとしました。私も卒業したばかりの頃は技術はなかったのですが、無我夢中にやっていたうまく行ったという経験があります。ちょうど昨年の3月頃というのは、スランプに陥っていました。患者さんの症状（痛み）ばかりに目がいってしまっていて、歪んでいる骨を矯正して症状がなくなっているはずなのに、なかなかうまく行かず、自分の技術に自信が持てなくなっていました。

もう一度、長生の三本柱である「脊椎矯正」「プラーナ療法」「精神療法」を考え直しました。卒業当時よりは技術は上がってきましたが、患者さんの症状に振り回され、「脊椎矯正」は一所懸命やるものの、同じく肝心の「プラーナ療法」「精神療法」を忘れていたようです。「症状」にとらわれていて「人」を診ていなかったような気持ちになり反省しました。プラーナと精神療法について自分なりに考えてみました。

プラーナはどこかの山奥にこもって特別な修行をしたりせずとも生物であればみんな持っているもの。極端に言えば善人でも極悪人でも草や木、動物でも生物であれば普通に持っているエネルギー、オーラのようなもので、決して特別なものではないと

私は捉えています。これを特別なものとして捉えると、怪しいオカルト的なものになってしまいます。

よく諸先輩方から「感性を磨きなさい」と言われます。痛い所に自然に手が行くのも一種のプラーナだと思います。患者さんの背中を触ってプラーナが教えてくれる。木村幹成先生は「穴が開いている」と表現します。これは感性によるものだと思います。将棋の藤井聡太4段は100手先の手まで見えるといいます。これは小さい頃から繰り返し詰将棋をして自然に感性や直観を鍛えられたと言われています。科学的に言えば繰り返しの反復によって脳に伝達回路が備わったと言われています。感性や直観は鍛えれば必ず身に付くものであって、オカルト的なものではありません。ですから沢山の人の体を触って、体の勉強して、感性、直観を磨いて行きたいです。

プラーナは普通に誰もが持っているものですから、しっかり意識して治療に使って行けばいいものだと捉えています。

精神療法の一例をあげれば、昨年NHKスペシャル腰痛革命で放送されていましたが、行動認知療法が長引く腰痛で苦しんでいる人に有効な例があります。痛みは単に腰の異常以外に、痛みへの恐怖の感情や生活環境など様々な要素が関係していて、画像だ

けでは判断できないということでした。痛みへの恐怖を減らして腰痛を改善させるという試みでした。これは、長生の精神療法と同じだなと思いました。このように現在では医師の世界でも精神療法の重要性を訴えております。柴田正義前会長は以前より「映像と実際の症状は違う」とよく仰っていました。映像や診断名に惑わされないようにしたいです。

患者さん自身が「絶対治る」と思う気持ち（プラーナにおける正思念）は身体に大きな影響を及ぼします。心と身体は密接な関係があると言われていますが、患者さんを明る気持ちにさせるのは大切です。私達の一言が患者さんの心と体を良くも悪くもさせてしまうことがあるので注意しなければなりません。そして私達も正思念を持って治療しなければなりません。

また患者さんに対して説明する言葉にも気を付けなければなりません。自信のない言葉「多分～だと思えます」では患者さんは不安になってしまいます。毅然とした態度が安心を与えるでしょう。治療予定をしっかりと伝えることも精神療法です。治療者と患者双方がどこまで治療したかしっかりと認識する事が大切です。

精神療法は言葉だけでなく、患者さんに「あっ、治るかもしれない」と期待感を持ってもらうことも大切だと思います。一番触って欲しい所、辛い所を触ってあげる。患者さんの辛いところがわかるのも精神療法だと思います。だからやっぱり感性を磨かないといけません。また、患者さんの話

を聞くだけでも精神療法。患者さんの話に対して余計な否定やアドバイスなどしないで、ただ聞いて共感するだけで元気になってしまった例がありました。よく先輩方から言われることは精神療法は信頼関係。これがとっても大切です。

プラーナと精神療法、最近では私たち長生以外の多くの治療家の人たちも勉強しています。プラーナにおいては、レイキ療法とか気功とかインターネットを検索すると様々な治療院が取り入れています。精神療法においては、心と体の関係についての書籍が多く出版されていて、他の治療家も重要だと思い勉強しています。これらは長生の諸先輩方が昔から言っていたことですから、負けないように勉強しなければならないと感じております。

しかし、単に症状を心の問題で片付けようとしている治療家もいることは事実です。（長生の先生ではありません）それでは本末転倒。長生は三位一体療法ですので、体の異常（脊椎の異常）も診る必要があります、三つ合わせて必要です。技術の方もしっかりと向上して行かなければなりません。

以上、私が思うことを述べました。北関東支部では「長生医学の素晴らしさを再確認する」をテーマに勉強していますが、長生の奥深さを実感しています。私達は患者さんの持っている力を引き出すのが宿命ではないかと思えます。患者さんの持っている治す力を引き出すのがうまい治療家を目指します。これからも楽しく長生道に励んでまいります。

## ふり返って今

千葉県 藤岡敬子



何を書けばいいのか？ 何を？ いろいろと考えても、何もありません。

ならば、長生との出会いから今までを振り返ってみようと思いました。

私は、怪我が元で友人に紹介され、治療を受けているうちに、自分が知っている病院でのリハビリ・あん摩・マッサージではなく、『何かが違う！』そう感じながら、いつしか願書をそろえ、学園の門をくぐっていました。

ある競技会場に行った時、競技の終わった選手が目の前で転倒し、捻挫をしました。

「またやっちゃった、一ヶ月はダメだ。」と言っていました。

『捻挫の治療法を習ったばかりだ、やらしてもらおう』そう思い、声をかけたらOKしてくれました。すぐに、横になってもらい、押し込み操作法でゴツンと音が。すると立ち上がり、「痛くない、痛くない、普通に歩ける。」と言いながら帰って行きました。

『長生凄い！』それからは、身近な人達に練習台になってもらいながら身体を触らせてもらいました。あん摩・マッサージ、カイロ、整体等様々な治療を経験している年季の入った患者さん達でしたが、「今まで受けたのより楽になった気持ちいいよ。」と、お世辞にしても言ってもらえました。

2時間半の通学は、とても厳しいものがありました。クラスの友に助けられながら、

なんとか波打ち際をアップアップしながらも卒業する事ができましたが、

技術的にはこんなもので良いか不安でした。

プランナーに至っては、全く自信がありません。精神療法だけは、『痛みや辛さに寄り添って、少しでも楽になるよう施術させていただく』これだけで開業したようなものでした。

開業したら、勉強が終わった訳ではありません。来て下さる患者さんのために、試行錯誤の始まりです。資金調達は自転車操業状態で、とても大変な時でした。

支部の勉強会を始め、各連合会や本部研究会。研究会の内容も分からないことも多く、終わったら覚えていない、出席している意味があるのか不安でした。とにかく一つだけでも理解できそうなら、満足？と言いつつ聞かせながら？の状態です。

研修会等で、日曜日に休むことで、患者さんからは苦情もありました。しかしながら、研修会で見聞きした事を、この人に遣ってみる？『いつも来てくれる人多少の信頼はできている』おそろおそろまね事をしかも偉そうに。治療後何事もなく帰りましたが、後日、「この前の治療よかったよ。あれから少しも痛くならない。どうしたの？」と、聞かれ「研究会に行ってAさんの為に教わって来ました。」それからは、日曜日に休ん

でも苦情は無くなりました。

いい事ばかり続いていたわけではありません。体格の差を感じ、やりたい治療法が出来ない、自分の遣れる形に作り直す。簡単にはいきませんが患者さんが来てくれるたびに悩みました。言っている痛い所と悪い所が間違っている、それでも患者の言う事を親身になって聞いてあげる事も大切です。

例えば長い年月が過ぎている事に気づき

ましたが、未だに試行錯誤の連続です。

常に、人の身体は生活環境と共に変化し、年齢や生活習慣、病気や怪我それによって、骨格も変わり体力的にも変わっていきます。治療する私たちも、いつ迄も同じではありません。患者さんの為でも有り、自分の為にも健康で、楽しく心豊かに過ごせるよう長生の精神と心の手を持って、事故の無いよう続けていきたいです。

## 私が感じた『信仰』が大事な理由

神奈川県 高 勢 佳 克



卒業して早4年になりますが、私には信仰が大事だと感じ、今は施術を行う上だけでなく日常でも信仰を大事にしております。

私は神道が好きなのですが、理由があり『神様は人間臭い』というのが馴染みやすいと感じております。喜怒哀楽がある分、仏様よりも分かり易いのだと思います。ひたすらにお優しい仏様と違います。

私の地元には神社があるのですが、施術に行く時には立ち寄らせて頂き、お参りさせて頂きます。施術させて頂く時に、いつも心が清らかな状態なら良いのですが、人と衝突してイライラしたり、調子に乗っている時は心も浮つきます。日常で、余り心穏やかな時はありません。しかし、施術前に神社に行く時間を創る事で、時間にも心にも余裕を持つ事ができます。

また不思議な事なのですが、寝坊してお

参り出来ず施術をした時は疲労が抜けず、帰宅時にグッタリする事が多く、

施術自体も自分の心が乱れて良い結果が出ません。逆にしっかり時間を取り、お参りして施術に行くと、心は穏やかで疲労も蓄積しにくいと感じております。気のせい…かもしれませんが、私の場合は施術をさせて頂く時は、特に神様にお参りに行かないと、と思っております。何を願うわけでもないのですが、『今日も一日宜しくお願い致します。今日が一日、神様にも皆様にも良い一日で在りますように』とお参りさせて頂きます。

一方施術の場合、特に大事なのは『慈悲の心』です。お辛い方に寄り添いお救いする…万人を分け隔てなくお救いする優しい心です。ある時、施術させて頂いた時に自然と『南無阿弥陀仏』と呟いていた時があります。

その時の自分の技術ではどうする事も出来ず、しかし少しでも患者さんに良くなって頂きたいその一心で施術を行っていた時に、自然と呟いておりました。自分の施術は未だ『仕事』とは呼べないと思いますし、自分の施術が受けた方に評価して頂いても、過大評価なのではないかと思う時が多々あります。自分の施術以上に受けて下さる方の心の状態や、朝のお参りが強く出ている気がするのです。

実は施術をさせて頂きながら自分では2割は私の仕事、残り8割は施術を受けて下さる方との相性、神様や仏様の見えない力に支えられての施術だと感じております。しかし見えない力に頼りきるのではなく、解剖学や生理学等、体の構造を考え、技術の研鑽に努める事、支部会に出席して先輩の先生から吸収して自分も成長する事が『治療』の道につながると感じております。

長生学園の1年生の時に修伽先生が『何で

も良いから信仰を持ちなさい』と言って下さった時、私は強い信仰心も神様や仏様を敬う心もそれほどありませんでした。しかし、今日の私は『信仰と真心』こそが長生の一番の善いところなのだと感じております。

己の心の平安には神様、人を診させて頂く時には仏様。強く日々の施術で感じております。長生上人が『脊椎矯正・プラーナ療法・精神療法』の三本柱を浄土真宗の教えを元に長生療術を生み出して下さった事に深く感謝しております。お陰様で、私も未熟ではありますが『長生の道』を先生方の後を追いかけてしっかり歩んで行きたいと強く思っております。

今後も周囲の方々に感謝しつつ、『社会貢献と公共の福祉』にまい進して、少しでも長生で世の中の役に立てるよう努力していきます。有難う御座いました。

合 掌

## 一般操作におけるプラーナ伝達 リズム編 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”～

横山：今回は一般操作におけるもう一つのポイント“リズム”について、諸先生方のお知恵を拝借したいと思います。

大村：故小林不二雄先生（以下、不二雄先生）のリズムはどうだったのでしょうか？

横山：小林勝先生（以下、勝先生）の話では「4拍子のリズムを一定に保つため、『青春時代』を口ずさんでいた」そうですよ。

大村：不二雄先生の愛唱歌は、一般操作のリズムだったのですか。勝先生も同じでしょうか？

横山：勝先生も、一般操作のリズムは4拍子が基本ということでしたが、うまく緩まない、8拍子、16拍子など、4の倍数に変えることで、緩み方が変わることが多いそうです。それは患者さんのリズムが皆違うからで、4拍子にこだわるのではなく、あくまでも患者さんのリズムに合わせる必要があると仰ってました。

大村：なるほど・・・確かに患者さんは各々リズムが違いますが、基本は4拍子なのですね。

横山：なぜ、治療のリズムは4拍子が良いのですかね？

大村：音楽は門外漢なので、元プロミュージシャンの土肥二郎先生に専門家の見解をお聞きしたいですね。

横山：それなら土肥先生の下で修行された、毛里美穂子先生にお願いして聞いてきてもらいました。

毛里：はい。土肥先生曰く、「治療のリズムは4拍子が一番安定してできます。いずれにしても4の倍数ですね。」とのことでした。

大村：4の倍数にどんな意味があるのでしょうか？

毛里：それは、「日本の民謡や子守歌はほとんどが4拍子だから、慣れ親しんだ郷愁の感があるのだと思います。例えば、赤ちゃんは母の掌で背中をトントンしてもらいながら子守歌を聞いているでしょう？」と解説してくださいました。

横山：なぜリズムをつけてあげると良いのでしょうか？

毛里：それは、『一定のリズム、刺激を与え続けると、副交感神経が優位になる』という生理学の法則を利用しているのだろうとのこと。土肥先生は、学生の時近藤雅雄先生の授業で聞いてなるほどと思ったそうです。また念仏も4拍子ですし、日本古来のリズムとして4拍子で120bpm (beat per minutes) が安定するそうです。



大村：なるほど。日本人には4拍子のリズムが骨の髄までしみこみ、4拍子が血肉となっている。だから一般操作に利用すると患者さんがリラックスできるということですね。

毛里：ライブでは演奏とMCの両方で、観客の緊張が緩むようにしているそうですよ。

大村：そうですか！治療も、患者さんの精神的緊張を緩めるために一般操作と会話のリズミカルなセッションが必要というわけですね。

横山：土肥先生の治療と音楽の話は、修伽先生の著書「プラーナの世界」P83にも、掲載されていますので、参考になさってください。

大村：リズムとプラーナの関係を示唆する、とても興味深い内容ですよ♪

横山：では次に、矯正の時のリズムを大村先生はどうお考えですか？

大村：矯正の態勢に入る前は、患者さんの身体から伝わるリズムを捉え、一瞬の“間”に合わせ、自分の呼吸を止め矯正します。リズムの間を捉えるとほんの少しの力で骨は動きます。力づくで矯正しても骨は動きません。リズムを捉えられない時は、骨が動きたくないのだと解釈し（笑）矯正はしません。

横山：故大村基實先生も同じですか？

大村：亡父は、患者さんの呼吸に合わせて矯正していました。「大きく息を吸って～吐いて～。はい息を吸って 吐く！」の“く”に移る瞬間でした。

横山：修伽先生やベテランの先生も、患者さんが力を抜くまでは、患者さんのリズムに合わせておいて安心させますよね。きっと長年の経験で、患者さんのリズムと自分のリズムを合わせられるのでしょうか。これもプラーナですか？

大村：私たち長生を生業とする者にとってリズムは、リズム呼吸法、振動法、連続プラーナ蓄積法など、プラーナ吸収において基本です。プラーナと呼吸、また拍動は密接に関係していて、それらを通じて患者さんのリズムを感じているのでしょう。

毛里：リズムは、患者さんの自律神経に影響しているとのことでしたが、術者の自律神経にも働いたり、プラーナの出やすさにも関係していたりするのでしょうか？

大村：はい。術者にも影響があると思います。副交感神経優位のリラックス状態は、当然脳波に影響します。リラックスという言葉は、ゆったりくつろぐというイメージが先行しますが、脳に注目すると、意識が内面に向けて集中力が高まった状態です。心地良い反復的なリズムが脳波を $\alpha$ 波に導き、プラーナを活性化するのだと思います。

横山： $\alpha$ 波にするには、心穏やかで安定しリラックスしている状態が必要なのですね。そうすると治療室だけでなく、生活すべてが影響しますよね。

大村：はい。阿や館長は「家庭を大切に下さい。家庭がうまくいってないと良い治療が出来ないから。」と仰っていたそうですが、確かに私もイライラしている時や、不安や緊張感が強い時は、見事に治癒スイッチが見つけれなくなります。

横山：それなら僕も経験があります。自分の心だけでなく治療もダメです。

大村：治癒スイッチを捉えられない時は、焦点の定まらない無駄な治療に長い時間を費やすことになり、患者さんに申し訳ないです。「施術者は、日々怠りなく精神修養に努めなさい」という長生上人の言葉を噛みしめたりしています（笑）

横山：私は患者さんのリズムに意識を集中することで、自分が何も思考しない“無”の状態になり、リラックスすることで良い矯正が出来るようになります。さらにリズムをとることでプラーナを吸収出来る事が、長生の奥深さを改めて感じさせられました。

大村：リズムといえば“叩打法”もそうですね。次回は工藤幸男副会長の叩打法をご紹介します。



**横山 恭寛（よこやま やすひろ）**

長生学園27期生

長生学園卒業後故原田道之助先生の下で修行し、神奈川県茅ヶ崎市にて開業。

今年30年目を迎える。

趣味は、砂糖抜き

**毛里美穂子（もうり みほこ）**

長生学園50期生

長生学園卒業後土肥二郎先生の下で修行させて頂き東京自由が丘で奥沢長生館開業、  
ようやく5年。

AOR(ソフトロック)からJAZZまで好きな音楽をかけて治療させて頂いています。

**大村 和彦（おおむら かずひこ）**

長生学園26期生

長生学園卒業後故大村基實先生の下で修行し現在に至る。

北海道旭川市在住。

嫌いなものは、あっち向いてホイ



# ちょっと 美味しい話

東京都 山下 隼人

石川県は能登半島にある、36年間日本一の旅館に選ばれた「加賀屋」。石川県能登半島加賀屋旅館の美味しい新鮮な海の幸、加賀野菜が都内銀座で堪能出来ます。それがこのお店「加賀屋(銀座店)」です。銀座とあって値段は少々高めですが、素晴らしい懐石料理と店内の雰囲気でお値段以上の価値はあると思います。

今回はランチメニューのご紹介をさせていただきます。写真のメニュー「香り箱」は税込3610円の安さです。

先付



温



御飯物



菓子



## 香り箱

先付 白胡麻豆腐 辛子 割り醤油

金時草お浸し 海老黄身煮 擬製豆腐

枝豆 白身魚味噌煮 鰻細巻き寿司

加賀太胡瓜 コラーゲン餡 赤皮南瓜 石川小芋

温 加賀野菜薄衣揚げ 加賀の郷土料理 小治部煮

御飯物 じゃこ御飯 香の物 止め椀

菓子 しょうよ(じょうよ)  
薯 蕷 饅頭

実はここ加賀屋銀座店は、私が長生学園に入学する前に勤めていたお店です。自分にとっては高校を卒業して初めて社会に出た時の思い出があるお店でもあります。

今は長生の道に進みましたが、忘れられないお店でしたので、今回紹介させていただきました。是非東京にお越しの際は、加賀屋銀座店をよろしくお願い致します。

帰ってきた  
どちんただいま中

※2回

信用と信頼

by どちん



今回は番外編！子育てトーク☆



帰ってきた

☆どちんのただいま徒然中☆

その2

またご無沙汰しちゃっております。最近はおぼろば快調などちんです。こんな変な気候ですので、皆様もどうぞご自愛ください！

さて、専業主婦どちんのエピソードとなると、どーしても受ける側に…。しかし最近、なぜか心のケアをする側に…もちろん専門知識などないですが。

「自閉症 ADHD アスペルガー学習障害」の男児のママがいます。とても真面目で真剣で、1日1日を大切に、一所懸命に、まさしく「生きて」います。だからゆるゆるのどちんには神々しく見えます。

息子君は、年齢より幼く見え、少々空気読めない感じですが会話は普通にできます。ママは、本人曰く ADHD で、些細なことでパニックになり、基本ネガティブ志向、世間は恐怖ばかりと言います。なので、ゆるゆるテキトー全開の私のやることなすこと新鮮に映るらしいのです。

ある日、軽度障害児用の高校の話題になり、「うちの子は無理ですが…」と言うので、「6年後でしょ？まだ早くない？」と返したら、息子君はその高校進学は難しいとすでに告げられているとのこと。

彼女はこの告知に絶望し、もがき苦しんでいました。感情のコントロール、コミュニケーション、学習進度など数年の遅れがありますが、彼女は頑張ればなんとかなるのでは…と、息子君に無理をさせては彼とぶつかり…を繰り返していたところに、その告知で現実を叩きつけられました。それでも現実を受け入れられないでいる自分への失望、ごくごく普通の将来を「あきらめる」ことへの葛藤、彼に対する親の在り方など、人知れず苦悩していたのです。

「まだ6年もあるし、これからは福祉の面でもいろいろな方向性が出てくるだろうし、選択肢が増えるかもしれないよ」と思いついたことを伝えました。すると、「彼の将来は敷かれたレールにしかない」と、今すでに存在する決められた進路に自分達が合わせなければ、彼の未来はないと焦ってしがみついていた彼女に、「周りが変わっていくかもしれない」と、少しだけ希望の光が見えてきたそうです。

ほんの些細な一言で、心が前向きにも後向きにもなると知り、言葉の重みを実感した瞬間でした。

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](mailto:tani@chousei.jp)

## =本部案内= ホームページリニューアルのお知らせ

長生医学会は2017年6月1日、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>

住所や連絡先の変更は、こちらから可能です。

※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。

## 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、5月末でサービスを終了いたしました。

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したが、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の過去ログは5月末で消去されました。

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

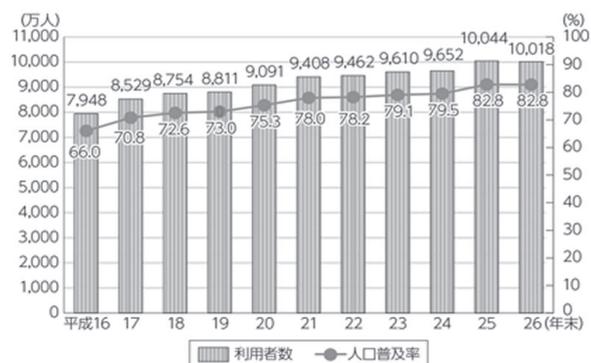
日本長生医学会 総務部

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。

詳細はこちらからご覧いただけます。

掲載サイト：<http://chousei-kensaku.com/hp/>【長生治療院検索サイト】

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、世代別で見ても70代の方でも半数の方が見るような時代になりました。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くためのツールになればと思います。



※総務省調べ

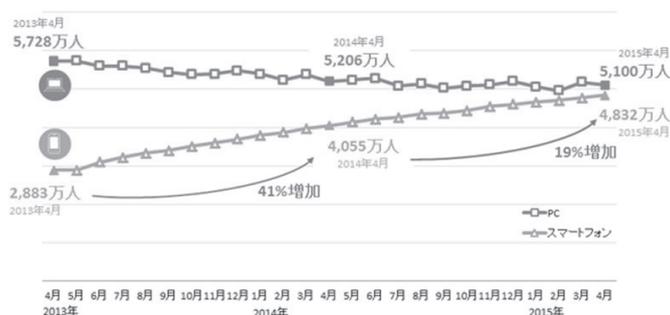
健康社会に貢献するため、積極的にインターネット上で先生方の治療院を紹介してください。

### 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なっています。



※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	: <a href="http://chousei-kensaku.com/chiryoin/chouseiinonbu/">http://chousei-kensaku.com/chiryoin/chouseiinonbu/</a>
申請方法	: <a href="http://chousei-kensaku.com/hp/">http://chousei-kensaku.com/hp/</a> 【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

## 【長生治療院検索サイト】のご案内

～長生一般会員の掲載について～

日本長生医学会 総務部

長生医学会では広告活動の一環として、【長生治療院検索サイト】を認定師の認定取得費によって立ち上げ、認定師の治療院情報や各ホームページへのリンク等を掲載しています。閲覧数は年間延べ6万人ほどに上り、新規患者数が増えたとの声も届いています。

この度このサイトに、一般会員の先生方でご希望の方には「氏名」「住所」を無料で掲載できることになりました。ホームページへはリンクしませんが、ぜひご活用ください。

長生が広く社会に認知されますよう、より多くの情報を掲載できればと考えております。

ご希望の先生は、以下の要領でお申込みください。

対 象 : 一般会員の先生方 (希望者のみ)

掲載内容 : 一般会員の先生方の「氏名」「住所」

掲載サイト : <http://chousei-kensaku.com/> 【長生治療院検索サイト】

申請方法 : 長生医学会事務局 (045-521-7486) に、お電話ください。

### 掲載サンプル

長生治療院検索サイト

### 東京都の治療院

長生学園の卒業生が開業・経営している施術所・治療所をご紹介します。  
ご覧になりたい地域を以下から選択してください。

都道府県をお選びください。

■長生認定師 (ホームページへリンクあり)

長生治療院	郵便番号: 〒192-0051 住所: 東京都大田区南六郷2-35-7	認定師の先生方
長生療院	郵便番号: 〒194-0032 住所: 東京都大田区南六郷2-35-7	
雑色長生療院	郵便番号: 〒144-0056 住所: 東京都大田区南六郷2-35-7	

■長生一般会員

長生 太郎	住所: 東京都渋谷区渋谷1-1-1	一般会員の先生方
長生 花子	住所: 東京都渋谷区渋谷1-1-1	
長生 会員	住所: 東京都渋谷区渋谷1-1-1	

※まだ掲載されていない認定師の方は、この機会にぜひご連絡ください。

※認定師への登録をご希望の先生は、ご所属の連合会長・支部長へご相談下さい。

## ☆「長生医学PR冊子」を進呈します！☆

「長生医学PR冊子」をご存じですか？

総務部の尽力で作成されたPR冊子は、長生医学の精神と治療法、脊椎と病気の因果関係、長生学園と長生医学会の紹介、更には患者さん目線からのQ&Aなど、長生医学の特性が高いクオリティーで紹介され、多くの会員が治療室で患者さんに長生医学を理解していただくツールとして利用しています。

広報部ではこのPR冊子を活用し、広く外部に向け長生医学をPRしようと計画しています。その一環として、「長生医学PR冊子」の無料配布案が、平成28年4月の定期総会で可決されました。

については、他団体での講演や学会へのご参加、市民公開講座開催、イベントや地域での交流、町内会や学校行事など・・・パブリックスペースで**長生医学会会員以外の方にPR冊子を配布**する機会のある先生は、お電話、FAX、葉書、メールで広報部大村までお申し出ください。

必要部数を本部事務局より送付し、

**送料・PR冊子料（100部5,000円）は広報部で負担させていただきます。**

但し、治療室での使用目的には適用されません。あくまでも公的なスペースでの配布に限定させていただきますことをご理解下さい。

### <記>

■**お申込み条件**：長生医学会会員以外の方に、公の場でPR冊子を配布出来る先生

■**お申し込み必要事項**：①先生のお名前 ②住所・電話番号

③使用目的（PR冊子を 配布する催し・イベント名・学会名等）

例) 東洋療法学校協会主催の講演会で資料として参加者に配布

例) 「食べマルシェ」という地域活性化イベントで来場者に配布

④必要部数

①～④を下記申し込み先までご連絡下さい。

■**PR冊子申込み先**：日本長生医学会広報部 大村和彦

郵便：070-0034 旭川市4条16丁目右7号 大村長生館

TEL：0166(23)0818 FAX 0166(25)7018 Mail：tulip@muh.biglobe.ne.jp

長生医学の布教伝道に命をささげられた長生上人の精神を継承すべく、皆様からのお申込みをお待ち申し上げます。

日本長生医学会広報部



## 秋季行事案内 第94回医学会・報恩講 (於 総本山長生寺)

*事業部各部会	11月10日(金)自午後8時
*事業部全体会	11月11日(土)自午前9時
*第94回医学会	11月11日(土)自午前10時 会費 3000円(昼食代含む)
*連合会長・支部長会	11月11日(土)自午後12時
*長生医学会理事会	11月11日(土)医学会終了後
*長生寺末寺主管者会	11月12日(日)自午前9時
*報恩講	11月12日(日)自午前10時 おとき料 7000円

### 第94回長生医学会の総合司会、座長、演者演題

総合司会：大平 宏一先生 21期生 北海道連合会

座長：遠藤 真也先生 40期生 東北連合会

演者(順不同) ①堀内 正紀先生 43期生 北信越連合会

「イメージトレーニングを加えた脳梗塞後遺症の改善例」

②國分 忠典先生 31期生 東北連合会 「側弯症の一治療法」

③山田 知孝先生 43期生 東海支部 「自分自身で行う治療」

④酒井 和男先生 26期生 北海道連合会 「小指呼吸法」

特別講演：上田 伸男先生 (元長生学園講師)

略歴 1975年徳島大学医学部栄養学卒1977年徳島大学大学院栄養学研究科修了。

現在、金沢学院大学人間健康学部健康栄養学科教授。保健学博士

演題：「メタボとロコモ (運動不足の解消)」

従来、「人はウイルスや細菌に感染し、それが原因で病気や死亡に及ぶ」と云われていました。しかし、昨今では、死亡原因の6割は「非感染性疾患」と云われます。「非感染性疾患」とは、運動・栄養・休養等の「生活習慣の良し悪し」が原因となることです。特に運動習慣を持つ人は少なく、「運動不足」が大きな問題となっています。

例えば、「昨今の肥満」は「食べ過ぎより運動不足」が主な原因となっています。そして、体脂肪の増加は色々な疾患を引き起こし、中高年の「内臓脂肪症候群 (メタボ)」が医療費の増大を招いています。

一方、高齢者における「少食と運動不足によるやせ」は、体脂肪と共に筋肉が減少し、筋力、バランス力および柔軟力の低下を認め、運動器に影響する「運動器症候群 (ロコモ)」が増加し、寝たきりや認知症を引き起こし、加齢に伴う筋力の減少「サルコペニア」が増加し、さらに老化に伴う機能低下である「フレイル」へと移行することが問題となっています。

どちらも「運動」が大きく影響しています。私たちは「動く生き物 (動物)」と云われますが、昨今は「運動不足」が疾病や死亡原因に大きく影響しています。

今回、「適切な運動」につき、測定や実技を交えて紹介させていただきます。

学園便り

## 平成30年度(第62期生)長生学園学生募集要項

### 入学試験日程

試験区分	願書受付期間(当日消印有効)	試験日	入学手続き期間
一般入試 《A日程》	平成29年10月16日(月) ～平成29年11月1日(水)	平成29年11月5日(日)	平成29年11月13日(月) ～平成29年11月20日(月)
一般入試 《B日程》	平成29年11月13日(月) ～平成29年11月29日(水)	平成29年12月3日(日)	平成29年12月11日(月) ～平成29年12月18日(月)
一般入試 《C日程》	平成30年1月10日(水) ～平成30年1月24日(水)	平成30年1月28日(日)	平成30年2月5日(月) ～平成30年2月13日(火)
一般入試 《D日程》	平成30年1月29日(月) ～平成30年2月14日(水)	平成30年2月18日(日)	平成30年2月26日(月) ～平成30年3月5日(月)
特別入試	平成30年2月26日(月) ～平成30年3月13日(火)	平成30年3月17日(土)	平成30年3月22日(木) ～平成30年3月29日(木)

### オープンキャンパス《予約制》

内 容 施術体験／授業体験／在校生トーク／学校説明など

開催日程 10／20(金) 11／24(金)  
13：00～16：30 13：00～16：30

平成30年

1／20(土)

13：00～16：30

#### ★ 試験会場 ★

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9月26日 印刷

平成29年9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