

# 長 生

平成30年 3 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
医 学 編	
スポーツマッサージ	
—スポーツマンの障害の予防と記録の向上のために— その③	
長生学園 講師 星 虎 男	… 3
柴田 政宏会長 講話	… 9
随 想 編	
2018年新年会	東京都 毛里美穂子…11
治療の「鉄人」	千葉県 氣仙英郎…13
長生知恵袋	…14
長生会便り	
本部案内	…18
支部案内	…19
支部報告	…20
「長生治療院検索サイト」のご案内	日本長生医学会 総務部…21
「長生医学PR冊子」を進呈します！	日本長生医学会 広報部…22
学 園 便 り	…23
訃 報	…23

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

例年になく寒さの厳しい冬も終わりに近づき、桜の開花が待ち遠しい季節になってまいりました。しかし、寒暖の差が厳しい時期でもありますので、健康管理には十二分にお気を付けくださるようお願い申し上げます。

三世管長は日頃から、医学の道を歩む者にとって「一人前になる」ことはあり得ず終生の研鑽と勉強が必要で有ると説かれておられました。そこで、長生医学会では、本部医学会、地方医学会、本部講習会、各支部会などを催し、治療の学びや会員相互の交流の機会としておりますので皆様のご参加をお待ちしております。

また、治療師の心得として慢心に成る事も戒めておられました。「治してやった」などの考えでは、高慢になり、それからの進歩発展は望めなくなってしまいます。治療師は、常に患者様を通して勉強させて頂いていると肝に銘じ、患者様への感謝と奉仕の精神を忘れることなく、日々の施術を振り返り、邪見驕慢にならぬよう己を反省するようにと説かれておられました。

### 重要な心構え

- 1、感謝の心を持って治療に当る事。
- 2、奉仕の精神で治療に当る事。

今年も長生学園第60期生の卒業を迎えます。長生上人のお示しになられた長生道を新たに歩み始める方々です。3年間の座学を通じてある程度の知識は得られておりますが、治療師としての技術はまだ未熟です。これから生涯をかけて、臨床経験を積んでいくうちに一人前の治療師に近づいていくことができるのです。それに加えて、良き先輩に恵まれる事もいい治療師になるためには必要な条件となるのでしょうか。日本長生医学会の会員の先生方から、後輩に暖かいご支援を賜う様をお願い申し上げます。

日々、仏様のご加護に感謝し精進するよう願っております。

合掌

## 法 話

得勝寺本莊一治



前回は、法然上人さまが、善導大師さまのお示しくださった「二河白道」という求道の喩えの世界を述べさせていただきました。つまり、ある求道の旅人が阿弥陀如来さまのお導きをうけ、廣大無辺、お慈悲豊かな阿弥陀如来さまの在します極楽のお浄土へ参らせていただいた経緯について解説させていただきます。

### 1、法然上人さまが（真実の菩薩）であるとは

そうしたお浄土へのお導きの世界にご縁をいただいた法然上人さま、その上人さまを「真実の菩薩さま」として受け止められた親鸞聖人さまにとっては、さらに、どのように尊崇せられておられるのでしょうか。

そこで、親鸞聖人さまのご和讃にふれてみますと、次のようにあります。

「阿弥陀如来化してこそ 本師源空としめしけれ 化縁すでにつきぬれば 浄土へ降りたまひにき」とあるのです。意味的には、

（阿弥陀如来さまが化身〈仏さまが形をかえて、人間としてこの世に現われ、衆生を済度する身となったこと〉され、法然上人さまとしてこの世に出現してくださったのです。

その法然上人さまの、庶民の人々への教化のご縁も尽き果てました。したがって、この世にお出ましになられた上人さまは阿弥陀如来さまの在しますお浄土にお還りになられたのですとあるのです。この中で、「本師法然」ではなく「本師源空」とありますが、そもそもは「法然房源空」と呼称されていたのです。したがって、諱、つまり、本名はもともと源空であったのだそうです。親鸞聖人さまはそれが本名ですからご和讃の中で用いられたに違いありません。では、

法然上人さまと呼称された由来ですが、当時「智慧第一の法然房」と称されてもいたので、そうした背景もあって、法然上人さまと言われるようにもなったのです。

### 2、親鸞聖人さまのお示し

親鸞聖人さまにとっては、その法然上人さまとの出遇いのご縁をいただき、今迄、いろいろな面での苦海に沈んできた聖人さまでしたが法然上人さまからいただいたみ教えにより目覚められた阿弥陀如来さまによる救いの世界、この世界に感動された聖人さまは、いろいろな記述の中で語っておられますが、例えば『歎異抄』の中では、著作者である唯円房が聖人さまのお示しを受け、次のように記述されておられます。

（1）「弥陀の誓願不思議にたすけられまいらせて、往生をばとぐるなりと信じて念仏もうさんとおもいたつところのおおるとき、すなわち摂取不捨の利益にあずけしめたまうなり」（第一章）とあります。

この中で、内容について多少説明させていただきます。

ア、「弥陀」…阿弥陀如来さまで、かぎりのない智慧とお慈悲ゆたかな如来さまです。

イ、「誓願不思議」…「誓願」とはこの世で迷えるすべての人々を救ってくださると誓われた阿弥陀如来さまの願力です。この中での「不思議」とは、思いはかることも、言葉では言い表すこともできないほどの如来さまの誓願を讃えられているのです。

ウ、「往生」…阿弥陀如来さまの世界（お浄土）に生まれさせていただくこと。

エ、「摂取不捨」…おさめとってすてないこと。限りない光と生命を身にした阿弥陀

如来さまにお救いいただくことです。それは阿弥陀如来さまの、この世で苦しみ悩む庶民をお救いくださる願力なのです。

(2)「弥陀の本願には老少善悪のひとをえられず。ただ信心を要とすとしるべし。そのゆえは、罪悪深重煩惱熾盛の衆生をたすけんがための願にてまします。」(第一章)

ア、「弥陀の本願」…阿弥陀如来さまの根本の願いなのです。先の誓願と同じです。

イ、「信心」…阿弥陀如来さまのご本願にめざめた疑いのない、まことの心、はからいのない心をいいます。

ウ、「要」…かなめ、つまり、このこと一つによって他のすべてが成りたつ大切なもの、という意味です。

エ、「罪悪深重」…わが身がもっている罪悪の深く重いことを言います。つまり、人間とは、自分が生きるために自分の都合に合わなかったりすると、身勝手に他を傷つけざるを得ない面があるのです。

オ、「煩惱熾盛」…「煩惱」とは、心を悩まし乱す精神的な作用の世界です。具体的には「三毒の煩惱」と言われており、次のようにあります。(1)貪欲…むさぼりの心 (2)瞋恚…いかりの心 (3)愚癡…おろかな心 とあるのです。次の「熾盛」ですが、こうしたわが身を常に煩わし、心を悩ます、そうしたけがれのある心のはたらきが、「熾盛」つまり、はげしくさかんであるという意味なのです。

カ、「衆生」…生きとし生ける私共、人間を意味しています。

(3)「弥陀の本願まことにおわしまさば、釈尊の説教、虚言なるべからず。仏説まことにおわしまさば、善導の御積、虚言したまうべからず。善導の御積まことならば、法然のおおせそらことならんや。法然のおおせまことならば、親鸞がもうすむね、またもって、むなしかるべからずそうそう

か。」(第2章)

ア、「虚言」…うそ、いつわりです。

イ、「仏説」…お釈迦さまがお説きになられたみ教えです。

ウ、「善導」…親鸞聖人さまは『ご和讃』の中では、善導大師と尊称されておられます。そもそもは七高僧の第五祖で、中国唐代の高僧です。法然上人さまは「ひとえに善導一師による」と尊崇されており、親鸞聖人さまは、あえてこの『歎異抄』にあるように追慕されておられるのです。

エ、「法然のおおせ…」…法然上人さまの言われることもそらごとではありません。法然上人さまの言われることが本当なら親鸞が言うことも(むなしかるべからざるそうろうか)つまり、全く根拠のないことではありませんまい、とあるのです。

(四)「弥陀の五劫思惟の願を案ずれば、ひとえに親鸞一人がためなりけり。されば、そくばくの業をもちける身にありけるを、たすけんとおぼしましたちける本願のかたじけなさよ。」(後序)

『歎異抄』の(後序)にはこうありますが、唯円房は、親鸞聖人さまのみ教えについて、唯円房独自の思考では記述していないことを明言されております。したがって、記述の中では次のようにあります。

「故親鸞聖人御物語の趣、耳底に留まるところ、いささか(多少だが)これをするす。」(序文)さらには、先の文にありました「弥陀五劫思惟の願をよくよく案ずれば、…たすけんとおぼしめしたる本願のかたじけなさよ。」の文の後に、「御述懐そうらいし…」とあります。つまり、(親鸞聖人さまがしみじみと語っておられました)と明言されておられます。したがって、次回、また、親鸞聖人さまのご述懐につきまして説明させていただきます。

合掌

# スポーツマッサージ —スポーツマンの障害の予防と 記録の向上のために— その③

長生学園 講師 星 虎 男



## 5. スポーツマッサージの基本手技

### 軽擦法 (図5)

①手のひらでなでる (手掌軽擦法)



マッサージの基本中の基本。片手または両手のひら全体で、腰や腹部などの広い部分をなでるときに使う手技である。

なお、手のひらは受者の身体の皮膚にぴったりつけ、軽く圧力をかけながらなでる。

②親指のはらでなでる (母指軽擦法)



親指のはらまたは先でなでる。手指、足指、目じりなど、狭い部分をなでる時に用いる手技である。

③2本の指でなでる (二指軽擦法)



人差し指と母指との間にマッサージする部分をはさんでなでる手技。手首や足首、手足の指に対して用いる。

④4本の指でなでる (四指軽擦法)



親指をのぞいた4本の指のはらか先でなでる手技。首、顔面、前腕部などのマッサージに使う。

⑤げんこつの指の背でなでる (指髁軽擦法)



受者の手を握りげんこつの親指をのぞいた4本の指の背面でなでる方法である。背中、手のひら、足の裏などにマッサージをおこなうときに使う。

図5. 軽擦法. 星 (1976) より改変して掲載。

対象部位の皮膚や筋肉を術者の手でなで、さする方法で全身のどの部位でももっとも手軽に行われるもので、いくつかの手技を実施するときに、その最初と最後に施される。また、競技前などウォーミングアップとして短い時間行われる。

手掌、四肢、二指、こぶしを皮膚、筋肉に密着させてほしい3～5kgの圧で皮膚、筋肉をなで、さする方法である。

手足のむくみの予防や血行の改善が目的に行われるときは末端から中枢方向（求心性）に、神経、筋の痛み、しびれ、筋の過緊張の抑制が目的の際は、中枢側から末梢の方向（遠心性）に行うのが原則である。

#### ①手掌軽擦法

手のひら全体を皮膚に密着させて、手で

アイロンをかけるような要領でなで、さする方法で背腰部、上肢、下肢、など面積の広い部位に行う。

#### ②母指軽擦法

母指腹を使い中手骨間、関節周囲などをなで、さする方法である。

#### ③二指軽擦法

母指と人差し指で手足の指を挟むようになで、さする方法である。

#### ④四指軽擦法

親指を除く四本の指で、頸部、肋間、手背、足背などの部位をなで、さする方法である。

#### ⑤指髁軽擦法

こぶしを握りそれを転がすようにこする方法で手のひら、足の裏などに行う。

### 揉捏法（図6）

#### ①手のひらでもむ（手掌揉捏法）



手のひら全体をマッサージする場所にあて、筋肉をしほり、こねるようにもむ。手や足では、末梢の指先から中枢部の心臓にみけてもむようにする。このほか、肩や大腿部などの筋肉に対してもおこなう。

#### ②親指の腹でもむ（母指揉捏法）



親指のはらを受者の皮膚にあて、筋肉を輪状あるいは線状にもみほぐす手技である。頭、顔面、肩、腰、前腕、下腿部などのマッサージを行うときに使う。  
なお、もみ方のポイントは、親指のはらを直角にあて、均等に力を入れるようにすることである。さらに、脊柱筋や手足の筋や腱をもむときには、両親指で筋肉をはさむようにあて、それぞれ反対方向にこねるようにもむ。

#### ⑤両手でもむ（双手揉捏法）



両手のひらを重ね、舟の櫓をこぐ要領で前後に動かしながら、セルフで腹部や太ももなど大きな筋肉をもむ手技である。

#### ⑥肘でもむ（肘揉捏法）



肘に体重を乗せて、マッサージする部分をもむ手技である。肩や腰などの筋肉をもみほぐすのに用いる。

#### ③2本のゆびでつまんでもむ（二指揉捏法）



親指と人差し指で筋肉を挟み、つまむようにしてもむ手技。首や肩、指など、身体の狭い場所のマッサージに用いる。

#### ④4本のゆびでもむ（四指揉捏法）



親指をのぞく4本の指のはらでもむ手技。顔や頭をはじめ、背中、胸、腹などのマッサージに用いる。

図6. 揉捏法. 星 (1976) より改変して掲載。

揉捏法とは、主として筋肉を行う人の手で揉み捏ねる方法である。行う人の手を相手の皮膚に密着させて、だいたい3～5kgぐらいの力で対象となる筋肉を揉み捏ねる方法である。

#### ①手掌揉捏法

行う人の手の平全体を対象部分に当て、適度に力を加えながら1, 2, 3, 4のリズムで線状または輪状に揉み捏ねる方法である。背部、腹部、大腿部など比較的広い部分に適している。

#### ②母指揉捏法

行う人の母指の腹を対象部位の皮膚にあて、適度の力を加えながら1, 2, 3, 4のリズムで線状または輪状に揉み捏ねる方法である。顔面、肩背部、腰部を始め全身ほとんどの場所に適している。普通片手ずつ行うものであるが、力が不足する場合は両手を重ねて行う場合もある。

#### ③二指揉捏法

母指と示指で指や細い筋肉を挟み、摘むようにして揉む方法で首の筋、指などに用いる方法である。

#### ④四指揉捏法

行う人の母指を除く四本の指を揃えて対象部位へ当て、輪状に揉み捏ねる方法である。主に頸部、前腕、下腿の筋のマッサージに適している。

#### ⑤双手揉捏法

行う人の両手を同時に使って揉む方法で、両手の母指と四指で大きく筋肉を握るようにして、左右の手を交互に動かし揉み捏ねる方法で、鋸歯状揉捏とも言う。主に腹部、

上腕部、大腿部、腓腹部など大きな筋肉のマッサージに適している。

#### ⑥肘揉捏法

術者の肘を曲げて体重を乗せて揉み捏ねる方法で強い力がかかるので背腰部の強く凝っている筋肉や疲れている足底のマッサージに適している。

揉捏法の主な作用は、主として筋肉を揉み捏ねることにより血行をよくし、新陳代謝を盛んにし疲労産物を取り除き、筋肉に十分な酸素と栄養を供給し、競技による急性筋疲労を取り除く効果がある。

### 圧迫法（指圧法）（図7）

圧迫法は指圧法ともいわれ、行う人の手のいろいろな部分で、対象部位を持続的にあるいは断続的に適度な圧迫刺激を加える方法である。全身の主な経穴（ツボ）を心得ておくのがコツである（後述）。

#### ①母指圧迫法

母指を対象部位のツボにあて、5ないし6キロ程の圧で指圧を加える方法である。一回の指圧時間は、3～5秒とし同部位に数回繰り返す。

#### ②四指圧迫法

親指を除く四本の指で圧迫する方法で胸部肋間、頸部の圧迫法に適している。

#### ③両手掌圧迫法

主として背部、大腿後側部に行う方法で、両手の手掌を重ねて、対象部位にあて術者の体重をかけるように3～5秒間圧迫する。同部位に数回繰り返す行う方法である。

### ①親指でおす(母指指圧法)



親指のはらでツボをおして、筋肉のこわばりを楽にする手技である。

### ②4本の指でおす(四指指圧法)



親指をのぞく4本の指のはらを手前に引くようにツボをおして、筋肉のこわばりや痛みなどを楽にする手技である。胸や腰などのツボの指圧によく用いられる。

### ③両手のひらでおす



手のひら全体で指圧する手技である。両手のひらを重ねておこなうと、強く力が入る。とくに、背中でのマッサージではペアでなければできないので、この方法は効果的である。

図7. 圧迫法. 星(1976)より改変して掲載。

## 叩打法(図8)

叩打法は行う人の手のいろいろな部分でマッサージする部分をリズムカルに叩く方法で揉捏法や圧迫法などの手技の終わった後、仕上げ的な目的で行うのが普通である。行う人は手首の力を抜いてリラックスさせ、肘から手首を細かく巧みにリズムカルに動かして叩くようにする。

### ①拳打法

行う人の手を軽く握って、その小指側が

マッサージする部分に触れるようにして、軽くリズムカルに叩く方法である。

### ②切打法

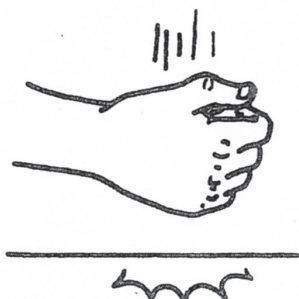
行う人の指をまっすぐに伸ばして、小指側がマッサージする側に触れるように手刀のような形で叩く方法である。

### ③縮気打法

行う人の両手掌を組んで窪ませ、空気を含んでシュッ、シュッと音がするように叩く方法である。



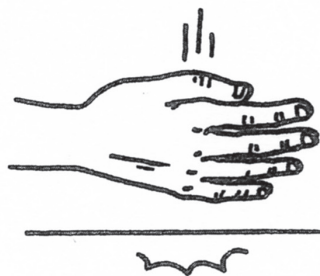
①こぶしでたたく(拳打法=けんたほう)



こぶしを軽く握り、小指側を使って左右交互にリズムカルにたたく。肩たたきがその代表的な例であるが、おこなう人は手首の力を抜き、受ける人も身体のを抜くことでその効果が高まる。

叩打法は、揉捏法や軽擦法などのマッサージを終えたあとの仕上げとしておこなわれることが多い。

②手刀でたたく(切打法)



指をまっすぐに軽く伸ばし、その小指側を使って物を切るようにたたく手技である。手の指の間をとじないで、かるく開きぎみにして切打をおこなうと、指どうしがバラバラとあたり、その振動が受者にこちよい刺激となって伝わるものである。

全身のどの部分にもこの切打は有効であるが、とくに頭や首、肩に使われる手技である。

③両手を十字に組んでたたく(縮気打法=しゆくきだほう)



手のひらを十字に組み、両手のひら側をくぼませ、空気を含ませてから、手の甲でたたく。このときシュポツ、シュポツと音をたて、空気が両手のひらからいきおいよくもれる。これも、受者にこちよい刺激となって伝わる。

④回転叩打法(小指球回転)



叩打法と合わせて、小指側を使って手首を回転させる「小指球回転(しょうしきゅうかいてん)」の手技をおこなうと、筋肉にリズムカルな刺激がさらに加わり、筋肉の運動能力を高めるのに役立つ。

図8. 叩打法. 星(1976)より改変して掲載。

#### ④回転叩打法（小指球回転）

叩く方法ではないが、叩打法とあわせて使う手技で、行う人の片手の小指側をマッサージする部位につけて、手首の力を抜き素早く回転させる。接触刺激も加わり爽快感を感じる。

叩打法の主な作用は叩き方やリズム、時間、強さなどで多少の違いはあるが叩くことにより、筋肉にリズムカルな刺激が加わり気持ちよく、神経・筋の働きを盛んにして運動能力を高める作用がある。

#### 振せん法（図9）

振せん法は行う人の手をマッサージする部分にあて、細かく振るわす方法で、筋組織に振動刺激を与える手技である。

##### ①把握振せん法

下腿三頭筋、大腿四頭筋、上腕二頭筋を片手手掌で把握し、あるいは、腹筋を両手掌で把握して細かく振るわす方法である。

##### ②牽引振せん法

手首や足首を両手でもって上肢や下肢全体をストレッチしながら細かく振るわす方法である。

##### ③圧迫振せん法

母指を経穴（ツボ）に当て、指圧を加えながら振るわす方法である。

振せん法の主な作用は、筋肉を把握して一定の圧を加えてリズムカルに振動刺激を与えることによって神経・筋の機能を高め運動能力を高めるのが目的である。

##### ①ひっぱってふるわす（牽引振せん法）



指のマッサージには欠かせない手技である。受者の指を親指と人差し指で軽くつかみ、細かくふるわせながら手をひきぬく。手の指だけでなく、両手で受者の腕（上肢）や足（下肢）をもってひっぱりながら振動刺激を与える方法もある。

##### ②にぎってふるわす（把握振せん法）



腹筋などを両手で大きく掴まんで振動刺激を与える手技である。腹筋のほか、肩やふともも、ふくらはぎなどのマッサージに効果的である。

##### ③おしながらふるわす（圧迫振せん法）



親指をツボにあて、圧迫しながら震わす手技。ぼんのくぼなどに用いる。

図9. 振せん法. 星（1976）より改変して掲載。

つづく

## 柴田 政宏会長 講話（中央支部12月支部会より）

本日は、講話としてお話いたします。

### ○訪問マッサージと矯正

会員の方々の中には、訪問マッサージを行っている先生方もいらっしゃいます。私は、訪問マッサージにも徒手矯正は必要であると考えます。ここで使う徒手矯正の目的は、関節可動域を広げる事です。関節は、関節包をほぐさないと萎縮する性質があります。それは筋肉や靭帯が収縮すると関節包の中の関節禍が動くスペースがなくなる為、このスペースがなくなると痛みが出るようになります。

自動運動ができなくても、多くの人の場合、他動運動はできます。私達が出向く事で、患者さんに対して、拘縮があつて動かない状態を改善するように少しずつ動かして可動域を広げ、痛みの発生を抑えていく事ができます。ただし、急激に行うと骨折の可能性があるので、細心の注意が必要です。

関節可動域を広げる事を行わないで、さするだけで良いのかというと、そうではありません。本人には分からないかも知れませんが、介護する人たちは、着衣の交換の時などの動きが改善され、気付いてくれる事があります。

### ○治療院を持つ

人に評価してもらう一番の事は、治療院を構える事です。会社で派遣してくれるから関係ないと思う人にはそれ以上言いません。しかし、80歳になっても雇ってくれる会社

はほとんど無いでしょう。でも治療院を持って、活躍されている80歳代の先生はいらっしゃいます。

将来を考えましょう、何故自立しないのでしょうか？自信がないからですか？

治療院を持つ事が自立につながります。石の上にも三年と言うように、地道に努力を重ねていけば、世代を越えたお付き合いができ、信頼関係が生まれ、高齢になっても「先生辞めないで」と言われるようになり、生きがいを持てるようになるでしょう。

### ○矯正について

矯正は怖くてできない。と、逃げ腰では上達しません。

「技を盗む」というが、今矯正のできない人は、盗む意欲が少ない人が多い、だから盗めないのではないのでしょうか。昔の高等講習は1週間、ただ見ているだけではなく、盗む意欲があつたからできるようになった。そして何回か講習に通つて矯正できるようになっていったのです。また、実践しないといけないものですが、実際に患者さんに行う前に、友達同士で体を貸し合つて練習する事が大切になります。矯正はお互いに力加減がわからないと体得できないと思います。

私は、長生医学会会長として、長生の教えを伝授する機会をたくさん作りたいと思っていますので、知りたいことがあつたら本部での医学会や、各支部研究会などに参加してください。

## ○座位の頸の矯正



### 悪い例

詰める時、患者さんの体軸が正座している時に比べて、左右にずれている事が多いです。この状態では頸に力は伝わらず、力が頸以外の所に逃げてしまいます。

### 良い例

詰めていても、患者さんの体軸はずれない。詰めた瞬間から肘と手の関係は変わりません。相手の体は動かず、手と頸の関係も変わりません。長生では「腰を切れ」とよく言いますが、これは、手を動かさないうで体を動かせということです。

次に、間合いが大事です。患者さんにどこまで接近すればいいのか。些細なことですが、患者さんに接する位の所にいるのが大切です。こういう所を見るか見ないかで、矯正ができるできないの分かれ道となります。

骨に対してどういう角度で力が入るかも問題です。骨は健康であれば前縦、後縦靭帯があるので骨は前後には動かない。そこを理解していれば自ずと構える位置が決まります。

また、骨が1cm動くことはありえませんが、もしあったならこれを察知する事も大切です。異常な事に気づき、患者さんに病院に行ってもらわなければなりません。

骨が正しい位置に戻るように、どの様に

力をかければよいかの方法は沢山あり、どのやり方を選ぶかだけです。

その中で座位の矯正は、患者さんに余り負担をかけないので大切です。骨が、左右どちらに転位しているかが分かれば、引く矯正で治せる事でしょう。自由な発想で患者さんに対応して頂きたいです。

### ○円背をとる

女性に円背の人が多いのは、特徴として骨格の外に乳房があるからです。

患者さんは仰向けの姿勢で、厚さ3cm位の座布団を肩甲骨の辺りに敷いて頂きます。座布団により下から押されているが、上は固定されていないから、下からの押す力は抜けている。肋間筋が下へ引かれている状態で息をするので、肋骨が呼吸運動に伴って動き、次第に胸郭が広がっていきます。

この時枕を外し、両手を頭の下に入れてもらうとより効果的だと思います。5分位で効果が出る事でしょう。

### ○胸に触らず大胸筋を緩める

患者さんの両膝を立てて左右どちらかに倒します。この動きは、腰だけでなく大胸筋にも伝わり緩んでいきます。

### ○組織の性質を知る

筋紡錘の性質としては、短期刺激は痛く感じ、長期の一定刺激は痛く感じにくいという特徴があります。大事なのは広い面を一定刺激で押圧する事にあります。

筋紡錘はある一定の入力で力が出なくなり、しばらくの間、自由自在に治療ができます。

また、意外と単純な組織なので、1点圧では痛みを感じても、2点圧だと痛みを感じにくい。これも利用できるでしょう。

人間の組織、生理を学び、働きを知ることが治療につながります。

## 随想編

# 2018年新年会

東京都毛里美穂子



皆さんは「鯛の鯛」をご存知でしょうか？「鯛中鯛」とも言い、江戸時代の古文書にも載っているそうなのですが、不勉強な私は新年会の席で初めて知りました。



鯛の鯛

人間でいう肩甲骨と烏口骨の2つが合体したもので胸びれを支えたり動かしたりする骨です。神経の通る穴が目のように見え全体の姿が魚っぽく映ること、昔から珍重されたマダイの物が形も美しいから「鯛の鯛」と呼ばれるようになったそうです。

他の魚、イサキやメバル、ホッケなどでも「鯛の鯛」と呼ぶそうです。めでたい鯛の中の鯛として自然が生んだ縁起物として重宝がられ、お守りとして財布に入れておくとお金がたまるといわれているそうなのです。

このことを、お鍋を食べているときに周囲にいた小林勝先生、多田先生、土肥先生

に教えて頂き、乾燥させてラップにくるみ財布に入れておきなさいと、こ

の鯛の鯛を2つも頂戴して、今年も良いことがありそうと内思いながら、口角をあげる笑顔を意識したのでした！

というのも、そこから遡ること約一時間、政宏会長の「年頭のご挨拶」のキーワードは「笑顔」だったからです。

昨今は、年の終わりに聞く除夜の鐘を騒音だと苦情をいう人がいるそうなのです。日本の伝統であるこの行事に文句をいうのは若い人なのかというとそうではなく、高齢者だということです。

若い人と高齢者で決定的に違うのが笑う回数だそうです。

笑うことが、ガン細胞を死滅させる免疫細胞ナチュラルキラー細胞を活性化させることは有名な話です。笑うことが体に良い影響を及ぼすことは間違いありません。

政宏会長のお話によると、笑って頬の筋肉が刺激されることで、脳に伝わり化学物質が放出され、脳にあるとされる心も和むのだそうです。

高齢者は笑うこと、つまりは笑顔が少ないから心も固くなり、除夜の鐘の音さえも受け入れることができなくなるのだらうということです。ならば、笑えることが少なくとも笑ったように口角を上げ頬の筋肉を

使うことが大切だと政宏会長は仰います。

筋肉が笑ったときと同じようになれば同じ刺激が脳に伝わり、同じ効果が得られます。だから、今年は口角をあげて笑顔でいきましょう！という有難いお話を頂戴したのでした。

周りを見渡してみれば、例年より先生方の顔も笑顔がこぼれ和やかだったかもしれません。それは、なかなか手に入らないお酒が振る舞われただけではなく、政宏会長のお話や、何より元気な修伽先生にお会いできたこともあると思います。



振る舞われたお酒。右端は山形県外に出回らない貴重なお酒。

修伽先生は、今、「神は遍在」の増刷に伴う続編の執筆に力を注いでおられます。私は、有難いことに、一足お先にその内容の一部を教えて頂きました。内容に関してはここでもらしてしまうと、春には出来上がるその本を読む楽しみを半減させてしまうといけないので控えますが、熱心にその事を話してくださる修伽先生から今年も頑張っていこうとパワーを頂いてしまいました。

「笑う門には福来る」

笑顔のもたらす効果を実感する年にしたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

合 掌

## 治療の「鉄人」

千葉県 氣仙英郎



1990年代、フジテレビで放映された「料理の鉄人」という人気番組がありました。「鉄人」と呼ばれるレギュラー出演のシェフらにゲスト「挑戦者」のシェフが料理勝負を挑むという趣向の番組でした。司会者が「アレ・キュージーン」と高らかに料理開始を宣言すると一斉に野菜などを切る包丁の音が響き始めます。食いしん坊の私はいつも鉄人の見事な手さばきに魅了されていました。

その感激を今、長生医学会の研究会で味わっていると言ったら不思議に思われるかもしれません。しかし、間違いなく料理の鉄人を観るときと同じワクワク感を密かに味わっているのです。

ある日の長生医学会北関東支部の定例研究会の「メニュー」は「腰部」腰痛と「下肢」坐骨神経痛などでした。演出を手掛けるのは菱山博亮支部長。登場する「治療の鉄人」の先生方はお客の満足度をいかにして引き出すかを熟知したフレンチの一流シェフのような面々。たちどころに患者役となった会員の症状を診断し、背部、腰部、頸部、下肢と見事な手技を披露されました。

「シンプルなのにレモンの皮の苦味が食欲をそそる前菜」「アボガドとズワイガニをミルフィーユのように重ねた」メインの一皿。「ああ」、シャンパンののど越しのさわやかさに後押しされて胃が幸福感で満たされていく「アノ感じ」。鉄人先生らが披露される手技を観ているとそうした感嘆を禁じ得ません。「驚いている場合か、学ぶんだ」という心

の声が聞こえてきますが、もうカラダと心はまず鉄人の妙技を楽しむしかありません。

でも研究会はそれで終わりではないから味わい深いのです。何といたっても鉄人の技術指導を懇切丁寧に受けられるのですから。

膝がしらは「持って・曲げて、詰めて、乗っけて、トン。腰の幅よりも脚を広げる。膝をつける。自分が沈み込む反動で上げることを忘れずに」

鉄人のレシピは完璧。でも「バターに空気を含ませるってどういうこと」とお菓子作りの際に抱いたのと同じ疑問が湧いてきます。ボウルの中に卵とバター、砂糖、小麦粉を入れ、ただ泡だて器で混ぜ合わせるだけではお菓子の生地は完成しません。

「ボウルをどう抱えるか、泡だて器の柄をどの角度で握るか」。それは美味しい生地を作る重要なポイントであり、長生の手技もその微妙な「極意」が必要なのでした。

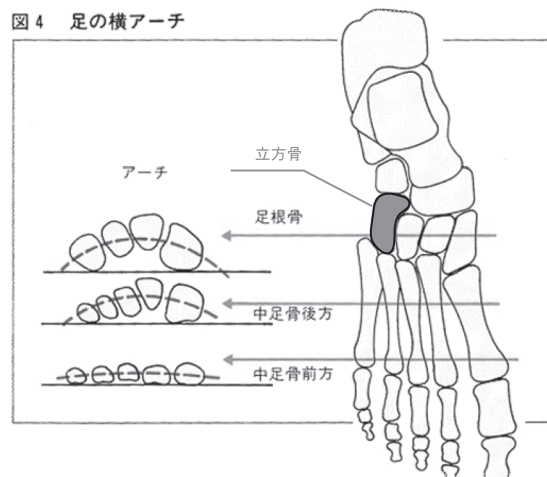
私は北関東支部に所属しながら、可能な限り中央支部、千葉茨城支部の研究会にも参加させていただいています。臨床実習室、長生院でも研修が可能です。全国の長生医学会会員の先生方を訪ねれば、メンター（指導者・助言者）になっていただける方が大勢いらっしゃいます。本当にありがたいことです。長生学園を卒業してまもなく2年。純宏法師に導かれて必ずや鉄人に近づけることを信じ、修業の日々を続けていきたいと思えます。

## 第13弾 共通の患者さん① ～大村編～ 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：**先日、手を焼いていた重度の坐骨神経痛と五十肩の患者さんが、1回の治療で劇的に改善しました。両者はいずれも足根骨の古傷が病根でした。横山先生に治療をお願いしたKさんの所見をお聞きして試してみたのが、即！役に立ちました。ありがとうございます。

**横山：**私こそKさんをご紹介いただきありがとうございます。確かに外傷は、時間が経てば腫れも痛みなくなりますが、可動域や機能障害が戻っていなければ、背骨や関節、内臓にまで影響が出る可能性がありますよね。

**大村：**はい。二人とも、足根骨の歪みはわずかでしたが、足のアーチは全体重を支えているので、全身いたるところに問題を引き起こしていました。病院で五十肩の診断を受けた患者さんの肩は半年前から凍結し、診察台での体位変換にも苦労していましたが、立方骨を矯正（写真）すると、その場でバンザイが出来るようになりました。足根骨のアーチにかかる重心の正常化により椎骨動脈の圧迫も改善され、長年悩まされていためまいも消失したそうです。Kさん同様、成長期の捻挫が問題になっていたケースでした。



**横山：**私の所見が大村先生の治療に協力できたなんて光栄です。

**大村：**Kさんの症例を通して、私たちの診断は、術者の先入観や思い込みなど主観的要素に左右されるのを痛感しました。



横山：私たちの診断は、数値として測定出来るものではないので、Kさんのケースは私と大村先生の診断が違う形で表われましたよね。

大村：Kさんの症例は、結論から言うと私の失敗ですが、そのお陰で多くのものを得られました。今は失敗して良かったと心から思います。

横山：治療に失敗なんか無いと思いますよ。患者さんは治療師がそれまで築き上げてきた信用があるから来院していただけます。失敗されたなんて思わないし、来た時より少しでも何かを得て一歩でも快方に向かえたらそれは患者さんにとっての収穫です。治療師も何かに気がついたら失敗ではなくて成功だと思いますよ。大村先生もそうでしょうか？

大村：はい。第1に治療の可能性が広がりました。横山先生からKさんの根本問題をレクチャーされていなければ、坐骨神経痛と五十肩の患者さんも、足には目が届かず、頭を悩ませながら治療をしていたと思います。

横山：東大の研究チームがマウスに迷路を解かせる実験を行ったところ、学習の初期段階で失敗するほど成績が伸びる事がわかったそうですね。面白いのは、いろんな失敗をしたほうが後の成果がよくなるのだとか。

大村：“失敗は成功のもと”は科学的に正しかったのですね。私はまさしくそれです（笑）そういえば、親交のある北海道大学の教授が「研究者はもともと、毎日が実験、失敗の繰り返しのようなもの。プロとはその分野のあらゆる失敗を知っている人だと思います」と仰っていました。良い機会なので、私が失敗から得た学びを一人でも多くの先生に共有していただけるよう検証してみましようか？

横山：はい。私も勉強になるのでよろしくお願いします。

大村：Kさんは59歳の男性です。平成26年11月に腰痛と下肢痛を訴え来院されました。他覚所見は、骨盤のゆがみと左のハムストリングスの拘縮があり、頸椎にも運動制限がみられたため、仙骨と頸椎を矯正しアライメントを整え、当初の症状はすべて改善しました。神奈川県在住ですが、その後、年に1～2回体調管理のため来道されています。

横山：当初はそう難しいケースではなかったのですね。

大村：基本的には生命力に溢れたタイプで自然治癒力も旺盛です。

横山：学生時代はサッカーとバスケットに打ち込んでいたそうですから、体育会系の骨格ですよ。

大村：おや？と思う症状が現れたのは平成28年4月からです。地元の整骨院で腕を治療してから右上肢にしびれが発症したそうです。

横山：どこに問題が起きていたのですか？

大村：右の肘関節で拘縮した腱が血管を圧迫していました。肘を治療するとその場でしびれは消失しましたが、プラーナの消耗が激しいのが気になりました。

横山：輸入業を営み、何年間も休みのない多忙な生活を続けているそうですね。

大村：1年後の平成29年1月に来院された時は、右上肢の尺側と第5指にしびれを訴え、肩の疼痛のため夜も眠れず、治療室でも枕なしでは仰向けになれない状態でした。

横山：痛みで眠れないのは神経根に問題があったのですか？重症ですね

大村：インプラント治療の後、右の奥歯に炎症を起こしてから痛くなったとのことでしたが、頸椎ヘルニアの状態でした。右の第1肋骨を矯正し枕なしでも仰臥位が取れるようになったのですが、歯の問題が気になったので顎関節と上部頸椎も治療しました。翌日には症状の8割が改善していましたが、多忙のため継続的な治療が出来ず不安を残しました。

横山：大村先生が気にしていた、プラーナの消耗はいかがでしたか？

大村：治療の大半を、腹部へのプラーナ伝達に費やしました。

横山：Kさんの状態が悪化したのは、平成29年からのようですね。

大村：はい。5月に来院された時のアライメントは目を覆うばかりでした。顔面が歪み、頸が傾斜していました。左のハムストリングスに強いこわばりが起き、右上肢のしびれも再発。脊柱全体がS状に彎曲し、仰臥位に高い枕が必要でした。尾骨と蝶形骨、C7・Th1、Th12を主体に縦軸のバランスを整え、肋骨と横隔膜を中心に横軸を調整すると、脊柱はほぼ正中線に戻り、強いしびれは改善しましたが、消失には至りませんでした。

横山：全身のいたるところに機能障害が起きていたのですね。

大村：はい。10月には激しい咳をしながら来院されました。風邪が数か月治らないとのことでした。胸郭が変形し鎖骨にも問題が起きていたので、胸骨と胸郭上口を整えれば、咳はすぐに治まると高をくくっていたのですが、思うように改善しないままタイムアップとなりました。

横山：その後、私をご紹介下さったのですね。

大村：いえ。数年前から度々、体調管理のため定期的に横山先生のお世話になるよう提案していたのですが、仕事がてら全国の治療院をめぐり、高名なカイロプラ

クターにもかかっておられたので強要はしませんでした。しかし今回は、Kさんの仕事仲間の眼瞼下垂が、横山先生の治療で劇的に改善したのを目の当たりにし、自ら横山先生をご紹介いただきたいと申し出られました。ここからは横山先生にバトンを渡し、Kさんの診断と治癒までのプロセスを解説していただきます。では横山先生よろしくお願ひ致します。

## 次号に続く

### 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。

毎日の健康法：30年以上、風呂上がりにシャワーで冷水を全身に浴びます。

体に良いのかは知りませんが滝行の気持ちです(^)

お風呂を出てからも冷めないでポカポカです♪

### 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。

好きなもの：日本酒、卵焼き、夜景、背中をかいてもらうこと。ローリングストーンズ、ダイヤモンドダスト

苦手なもの：あっち向いてホイ、時刻表、争い、価値観の強要、ネガティブなワード

長生会便り =本部案内=

## 第95回長生医学会の総合司会、座長、演者演題、略歴

総合司会：澤 理江先生 東京都 41期生 千葉・茨城支部(副支部長) 福利厚生部

座 長：横山 裕治先生 岐阜県 29期生 東海支部(副支部長) 学術・研修部

演 者 (順不同)

①工藤 英二先生 神奈川県 45期生 北関東支部

「2つの筋痛症について」

②藤岡 敬子先生 千葉県 30期生 千葉・茨城支部(会計監査)

「頸部の筋操作法」

③村山幸喜司先生 東京都 23期生 中央支部(顧問) 学術・研修部副部長

「腰部の操作法について」

④小坂谷光一先生 大阪府 31期生 近畿支部(副支部長、会計) 福利厚生部

「精神的ショックによる拒食症状の一症例(三味一体の素晴らしさ)」

⑤石井 信夫先生 広島県 30期生 西日本連合会

「足関節捻挫の一症例」

特別講演：村居 眞琴先生

「21世紀は未病治の時代」

略 歴

村居 眞琴 (むらいまこと) 医学博士

一般社団法人予防医学臨床研究協会代表理事

昭和大学薬学部薬学科卒業

昭和大学大学院薬学研究科修了

元東京医療専門学校鍼灸マッサージ教員養成科科长

前東京医療専門学校校長

薬剤師あん摩マッサージ指圧師はり師きゅう師

## =支部案内= 東北連合医学会 50回記念大会(八戸大会)

本年の東北連合医学会は、50回記念大会と銘打って開催する運びとなりました。

本部より、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、またアトラクションとして「えんぶり」や、記念品などを用意しておりますので、たくさんの先生方のご参加をお待ちしております。

2日目の観光は、日本一規模の朝市や壮大な種差海岸の自然を満喫したりして、楽しいひと時を過ごして頂きたいと考えております。また、朝市の関係上今年は土日開催となっておりますので、ご了承の程お願い致します。

一人でも多くの先生方のご参加を心待ちにし重ねてご案内申し上げます。

東北連合会長 小松 匡  
実行委員長 工藤 幸男  
東北連合会 会員一同

### 記

日 時 平成30年5月19日(土)20日(日) 10:30受付開始  
会 場 青森県八戸市東白山台1-1-1 「グランドサピア八戸」 ☎0178-23-5566  
会 費 33,000円  
問 合 せ 〒039-1166 青森県八戸市根城3-24-33 長生館 工藤  
工藤 幸男 ☎ 0178-24-2486  
Fax 0178-73-3012

締 切 ※4月26日(木) 必着でお願いします。  
※前泊希望の方はあらかじめご連絡ください。

交通機関 19日(土)・八戸駅まで送迎バスあります(新幹線改札口でお待ちください)  
J R 往路 はやぶさ3号 東京駅発 7:36 八戸駅着 10:32  
復路 はやぶさ20号 八戸駅発 13:07 東京駅着 16:04  
はやぶさ22号 // 14:16 // 17:04

※時刻変更になる場合があります。時間を必ず確認してください。  
自動車 (八戸自動車道)八戸ICより車 3分

以 上

## 第49回 東海支部長生医学会

本年度の東海支部医学会は、講師に日本長生医学会会長 柴田政宏先生、長生学園長 柴田修伽先生をお迎えし、愛知県名古屋市にて開催する運びとなりました。一日目は何時もとは逆で観光となります。名古屋と言えば尾張徳川家、尾張徳川家ゆかりの観光を楽しんで頂きます。

二日目は東海支部医学会での本部講師による高等講習会をお願いしました。

本部の高等講習会を体験できる良い機会です。皆様のご参加をお待ちしております。

合 掌

平成30年3月吉日

東海支部長 牛場良浩  
東海支部 役員一同

### 記

日 程 6月3日（日）～ 6月4日（月）

会 場 なごや花亭「美よし」 〒453-0014 名古屋市中村区則武2-16-3

☎ 052-452-3418 FAX 052-452-2495

特別講師 日本長生医学会会長 柴田政宏先生 長生学園長 柴田修伽先生

会 費 35,000 円（個人のご祝儀は堅くお断りいたします）

高等講習会のみ参加 会費5000円・昼食含む

申込締切 5月7日（準備の都合上、期日必着でお願い致します）

案内状ご希望の先生は下記までご連絡下さい。

お問い合わせ先 〒516-0009 三重県伊勢市河崎3丁目8-12 牛場良浩

☎ 0596-28-0511 (FAX 共)

### =支部報告=

### 長野支部 第32回総会

日 付 平成30年1月28・29日 場 所 長野県山ノ内町 渋温泉 金具屋にて  
H29年度 業務報告 会計報告 監査報告 H30年度 業務報告 予算案承認。役員改選  
新役員

- ・ 顧 問 伊藤 嘉健
- ・ 支部長 金子 隆 ・ 副支部長 遠藤 英紀 寺澤 至
- ・ 会 計 横山 雄一
- ・ 会計監査、書記 堀内 正紀 横山 雄一
- ・ 書記補佐 飯塚 博志

## 【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





学園便り

## 平成30年度(第63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
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)

特別入試終了後も、入学希望の方は、長生学園まで連絡をお願いします。

#### ★ 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>



### 訃報

平成29年10月2日 神奈川県横浜市の小口美代治先生がご逝去されました。92歳。  
ここに謹んで哀悼の意を表します。

平成30年2月28日 印刷

平成30年3月2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

