


長 生



令和3年 11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
医 学 編	
高齢者の健康寿命の延伸を目指して ～エイジングの機序とアンチエイジング その1	長生学園 非常勤講師 近藤雅雄… 4
長生医学編	
中央支部6月定例研究会より 腰痛患者の一治療例 その3	7
随 想 編	
北長連「第62回夏季研究会」テキストより転載	
コロナ禍の独り言	旭川市 上田義博…11
私の近況	札幌市 近藤三紗子…15
コロナ禍での近況報告	江別市 伊藤亮介…16
長生知恵袋	17
帰ってきた ☆どちんのただいま徒然中☆ その13	20
長生会便り	
本部案内	21
おしらせ	23
令和4年度(第67期生)長生学園学生募集要項	24

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

関東地方では紅葉狩りの季節が到来しました。北海道では早くも初雪が観測されているようです。新型コロナウイルスの新規感染者が減り緊急事態宣言が解除され、観光地では感染対策に考慮しながら行楽客を迎えています。一方では飲食店でお酒の提供も再開し営業時間の時短要請も解除され、少しずつ日常が取り戻されてきました。それに伴い人々の警戒心が緩んで来ているのではと懸念しております。専門家の意見では年末年始にはまた第六波の到来も予測されており、ワクチン接種が終わっていても基本的な感染予防対策を継続して頂くようお願い申し上げます。

今月は報恩講が行われます。報恩講は浄土真宗の宗祖親鸞聖人の命日を縁とし親鸞聖人をはじめ、念仏の教えに生きられた先達に思いをはせ、その恩徳に報いるための法要で、浄土真宗では中心となる大切な仏事です。さらに長生派では、長生医学を研究し霊肉救済の道を遺して下さった長生上人へ感謝申し上げる行事となります。

親鸞聖人は「南無阿弥陀仏」の教えに出遭って欲しいと願われております。同時に我々はその願いにかなうような生き方をしているか、報恩講を縁として確かめ合うという意味があるのです。我々は皆平等に生まれて死んでいく命を生きており、その命をこれまでどう生きてきたかどう生きているかということを問われています。周りの人の死により限られたいのちを生きていることを改めて知らされ問いを与えられているのです。報恩講は「南無阿弥陀仏」の教えにふれ、生きる拠り処をいただいたご恩に対して行ってきた行事なのです。

親鸞聖人は、この教えが例え間違っていたとしても誰も恨まない。この教えだけが地獄に落ちる我が身を極楽往生に導く教えであると申されております。悟りに達する修行も出来ない我々凡夫は、阿弥陀如来に全てをお任せするしか、極楽往生の道は無いと教えられております。日々、名号を唱え阿弥陀如来に感謝してまいります。

合 掌



前回は、親鸞聖人さまが聖徳太子さまとの出会いのお陰によって、数々の恩恵を受けられた経緯について記載させていただきました。

そして、さらには、その聖徳太子さまの父皇であられた用明天皇さまの死後ですが、その後を継承されました崇峻天皇さま、こちらは、当時の部族であり、偉大な権力を持っていた蘇我氏により暗殺されてしまったものですから、その後継天皇さまとして、推古天皇さまが皇位を継承されておられるのです。ところで、こちらは女性の天皇さまであられましたものですから、政はすべて聖徳太子さまにお任せしたいとの思いから摂政という役職の立場を委任されておられるのです。

したがって、そうした立場が大きな背景にあり、日本では初めての憲法を樹立されておられた、その点について記述させていただきました。

こうした世の乱れを皇室の立場であられ、しかも、摂政の立場に立たれた聖徳太子さまとしては、何としても、平穏な日本の国を築きあげていきたいとの強い念願があり、憲法の成立に力が込められた背景が大きくあったに相違ないと思わせていただいております。

したがって、聖徳太子さまが理想とされました憲法の理念について若干ふれてみた

いと思います。

まずは、聖徳太子さまは、この憲法について次のように言われております。

「何の世、何の人が、是の法を貫ばざる」とあるのです。意味的には

（どんな時代になっても、どんな人でも、この法を維持、貴んで参りましょう。）とあるのです。つまり、そうした法律がこの「憲法十七条」であるのです、と聖徳太子さまは明言されておられるのです。

したがって、「憲法」と言われるその意味ですが、

「憲」とは、そもそもは、法則という意味です。つまり、規則であり、決まりである、という意味であるのです。

「法」とは、(人間として添っていかなければならない定である)という意味なのです。と、このようにあるのです。

したがって、こうしなければいけない、そうしなければ駄目である、という、こうした旨を十七条にお示しくだされているのです。

そうした理念から、この「憲法十七条」の第一条に、しかも、出だしには次のようにあるのです。それは、

「和を以て貴しと為す」とあるのです。つまり、平和な国家、それが私共の日本の国なのである。そうした貴い世界に築き上げて参りましょうと強調されておられるのです。

したがって、今迄に何回もふれてきましたが、当時の日本の国は部族間の闘いが激しく、しかも、天皇さままでもが殺害されておられ、聖徳太子さまとしては、そうした惨たらしい世相を摂政の立場として、何とか穏やかな平和な日本に築きあげていきたいという、こうした理念が「憲法十七条」作成の背景に大きくあったに相違ないと思わざるを得ません。

では、その「和」の世界の樹立には、何を大事にしなければいけないのでしょうか。先にもふれましたが、聖徳太子さまは次のように述べられておられます。

「何の世、何の人が、是の法を貴ばざる」

つまり、(どんな時代になっても、どんな人でも、この法を維持、貴んでまいりましょう。)とあるのです。

さらには、「和を以て貴しと為」の続きに「忤うこと無きを宗と為よ」と掲げられておられます。

したがって、恩師であられるお釈迦さまは、この「和」の世界を次のようにお示しくださっております。それは『法句経』という經典の中でですが、

「この世の中では、怨みは怨みによって、決して静まるものではない。怨みは怨みを無くして静まる。これは永遠の真理である。」とあるのです。

では、元に戻りますが、「十七条」とありますが、なぜ、「十七条」なのでしょう。実は聖徳太子さまが註釈されました『三経義疏』つまり、三つのお経、『法華経』・『維摩経』・『勝鬘経』、この三経を心を

込めて註釈されておられますが、この中の『維摩経』ですが、そこの記述されております「仏国品」という項目の中に(十七清浄仏国土)の世界が説かれているのです。

(清浄仏国土)とありますが、それは勿論、仏さまの世界としての仏国土であり、清浄なる世界であると示されているのです。しかも、そうした気高い(清浄仏国土)が十七の世界でしめされているものですから、聖徳太子さまにとっては、深く感動されたのではないのでしょうか。

したがって、聖徳太子さまは、この「憲法」について「和讃」の中では次のように讃歌されておられます。

「十七条の憲章つくりては 皇法の規模と
したまへり 朝家安穩の御のりなり 国土
豊饒のたからなり」とあるのです。意味的には

(十七条の憲法をお作りになられたのは、確かに皇室の立場から仕組まれた皇法で、皇室の平穩の思いが込められた御法ではあるのです。

そうした中、皇室を立場として、国民の生活を支え、護国豊饒の世界の構築、確立は、まさに、偉大な宝物の世界に間違いありません。まさに、聖徳太子さまのお陰です。)と讃歌されておられるのです。

では、聖徳太子さまは、この「和」の世界の構築の具体的な方策として何を挙げられておられるのでしょうか。実は、この「憲法」の中では次のようにあるのです。それも第二条にですが、

「篤く三宝を敬え。三宝とは仏・法・僧なり。」とあるのです。

実は、この三宝については、当、浄土真宗長生派の『真宗長生派聖典』の著書の冒頭に明記されておられます。それだけご開祖長生上人さまにとりましても大事にされておられる世界、それがこの「三宝」の世界です。では、折角ですから記述させていただきます。

「三歸依文」

（人身受け難し、今已に受く、佛法聞き難し、今已に聞く。

此身今生において度せずんば、更に何れの生に向ってか此の身を度せん。

大衆もろともに、至心に三寶に歸依し奉るべし。

自ら佛に歸依したてまつる。

當に願わくば、衆生と共に、大道を體解して、無上意を發さん。

自ら法に歸依したてまつる。

當に願わくば、衆生と共に、深く經藏に入りて、智慧海の如くならん。

自ら僧に歸依したてまつる。

當に願わくば、衆生と共に、大衆を統理して、一切無碍ならん。

無上甚深微妙の法は、百千萬劫にも遭遇うこと難し。我今見聞し受持することを得たり。願わくば如来の眞實義を解したてまつらん。）とあります。『真宗長生派聖典』

勿論、この「三歸依文」につきましては、仏教の基本的な理念であり、浄土真宗の東本願寺でも大事にされておられます。そうした中、当、長生派のご開祖、長生上人さまにとりましても、如何に、貴重な世界であるかを眞摯に深く受け止められておられる、と心より思わせていただいております。

では、次回、又、説明させていただきます。

高齢者の健康寿命の延伸を目指して ～エイジングの機序とアンチエイジング その1

長生学園 非常勤講師 近藤 雅 雄



健康で生きられる期間を「健康寿命」と言いますが、2016年の日本人の健康寿命は男性71.14歳（2020年の平均寿命は81.64歳）、女性74.79歳（同87.74歳）です。女性の方が男性よりも約6年長生きですが、不健康状態が約2.5年、すなわち介護を要する期間が長い。そして、共に約10年以上不健康状態が見られます。この原因の一つが酸化ストレスですので、高齢者の健康寿命の延伸とQOL（生活の質）の向上を図るためには、改めて健康増進の三原則「栄養・運動・休養」を見直すことが大切です。そこで、アンチエイジングを目的に、エイジング（加齢、老化）に影響を与える要因を明らかにし、それを除去する方法について検討しました。

A. エイジング

1. 高齢者の生理的特徴と頻度が高い病気

高齢者は免疫、呼吸・循環、感覚、神経、骨・運動、消化・吸収、排尿などの各機能が低下し、とくに免疫と呼吸・循環機能の低下が著しい。生理的特徴は①加齢により各機能が異なる速度で進む。②安静時のホメオスタシスは比較的保持されているが、環境の変化による適応能力は低下する。③個体差が著しい。などが挙げられます。表に高齢者に頻度が高い主な病気を示しました。これら疾患発症に何らかの酸化ストレスの関与が推測されます。また、これら疾患に

よる活性酸素の発生がさらに寿命を縮める原因となるので、早めの診断・治療が重要です。

高齢者に頻度が高い主な病気

精神・神経疾患	脳血管障害（脳梗塞が多い）、認知症（アルツハイマー病、脳血管障害）、パーキンソン病、うつ病（仮面うつ病、初老期うつ病）
呼吸器疾患	肺炎（誤嚥性肺炎）、慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎）
循環器疾患	虚血性心疾患、うっ血性心不全、高血圧症
消化器疾患	萎縮性胃炎、消化性潰瘍（胃潰瘍）、逆流性食道炎、悪性腫瘍
腎・泌尿器疾患	慢性腎不全、前立腺がん
内分泌疾患	糖尿病、脂質異常症
骨・運動器疾患	骨粗鬆症、変形性骨関節症
がん・血液疾患	多臓器重複がん、多発性骨髄腫

2. ヒトの寿命と男女の寿命の違い

人間の寿命は諸説あり不明です。長生きのギネス記録は1997年に122歳で亡くなったフランス人のジャンヌ・カルマンさんです。人間の限界は125歳位かもしれません。

一方、人類は男の方が短命です。その理由は、男性は女性に比べて①免疫の中核である胸腺の萎縮が早い、②基礎代謝量が高い、③X、Y染色体が1つずつしかない（どちらかが傷つくと回復しない）などが挙げられます。男性は筋肉量が多く、免疫力が弱い、偏食も多く、デリケートであり、孤独に対して弱いのにに対して、女性は免疫力が強く、ストレスに強い。すなわち、男性の方が酸化ストレスは多く、これが短命の理由と言えます。女性の健康は妊娠可能な期間はホ

ルモンによって守られますが、更年期を境に急激に分泌低下するので、男性に比して十分な健康管理が必要です。

3. エイジングの機序

1) 長寿遺伝子の可能性

加齢については、長寿遺伝子（長生き遺伝子、老化抑制遺伝子）と呼ばれる“サーチュイン”が知られています。この遺伝子はマウスの摂取カロリーを減らすと活性化され寿命を延ばしますが、サルの研究では確認されませんでした。もちろんヒトについても不明です。一方、2005年、長寿遺伝子“Klotho遺伝子”の発見者のKuro-o博士は、早老症マウスではKlotho遺伝子が発現していないことから、この遺伝子を発現させると活性酸素による酸化ストレスを防御し、寿命が1.5倍延び、欠損すると老化が促進されることを見出しました。また、近藤はマウスに5-アミノレブリン酸を投与するとKlotho遺伝子が発現され、胸腺のスーパーオキシドデスムターゼ（SOD）活性が約2.5倍増え、免疫増強と同時に寿命が延びることを見出しました。つまり、寿命を短くする最大の要因は活性酸素による酸化ストレスであると言えます。

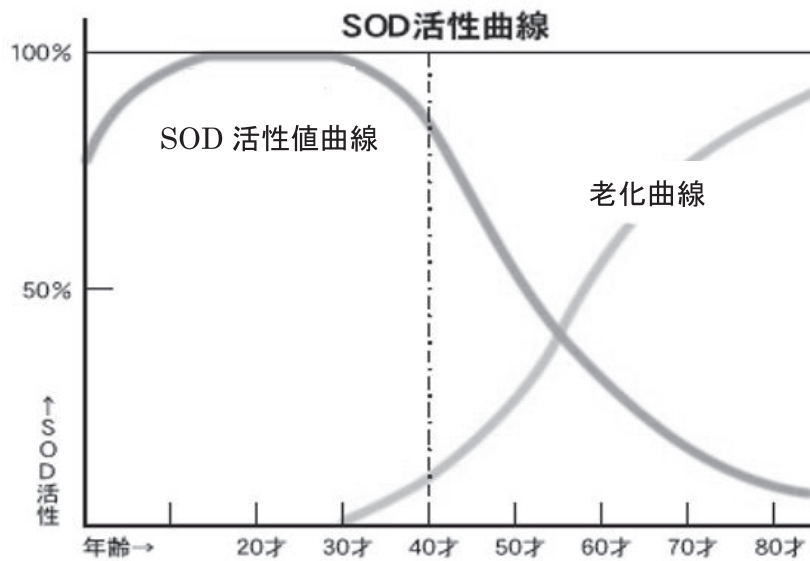
2) テロメアと環境因子

老化の原因（種の寿命）はミトコンドリア説など諸説ありますが、現在では、①遺伝子レベルで制御されているというプログラム説と②活性酸素による細胞障害説があります。つまり、寿命は遺伝子に組み込まれていて、多様な環境要因からの影響を受

けるという考えが一般的です。この根拠として、①細胞の分裂回数には限界がある。②遺伝性早老症のウェルナー症候群（平均寿命50～60歳代）ではウェルナー症候群遺伝子（WRN）から作られるWRNヘリカーゼ蛋白質の異常が、細胞の分裂寿命をカウントするテロメアの機能不全を引き起こし、老化を加速させる。③細胞分裂を繰り返すごとに染色体の末端にあるテロメアが短縮する。すなわち、このテロメアが短くなると細胞分裂の機能は失われ、種としての寿命を迎えるというものです。したがって、テロメアを短縮させる原因の一つが活性酸素であることから、食生活の工夫や生活習慣の改善によってこれを除去し、健康寿命の延伸を図ることが可能です。

3) エイジングの原因と免疫強化

筋肉（骨格筋、心筋、平滑筋）は24時間活動しているので酸素の消費量が多く、活性酸素の発生量も多くなります。地上の殆どの生物は進化の過程で活性酸素を分解する酵素を獲得してきましたが、これにはエイジングがあり、とくに鍵となるSOD活性は40歳前後から著しく低下し、これと逆相関して老化が促進する（図参照）。したがって、SODの代替となる抗酸化物の摂取、適度な運動と休養などによって活性酸素の除去が必要です。一方、免疫臓器である胸腺は12歳頃をピークとして萎縮し、その後は筋肉量が多い男性の方が早く退縮するので、習慣的に水分と抗酸化食品の積極的な摂取が必要です。



4. 活性酸素とその発生要因

活性酸素は O_2^- （スーパーオキシド）、 $OH\cdot$ （ヒドロキシ）のラジカル物質と $1O_2$ （一重項酸素）、 H_2O_2 （過酸化水素）などの非ラジカルがあります。日常的に生体に影響を与える因子（ストレッサー）①人間関係、②大気汚染物質、③紫外線、④放射線、⑤食品添加物、⑥食品過酸化物質、⑦タバコ、⑧除草剤、⑨発がん物質、⑩抗がん剤、⑪

高温、高湿、⑫激運動、⑬生体リズムの変化、⑭ことば、⑮仕事、などが悪い方向に働くと活性酸素発生の原因となります。活性酸素は生体の機能に多様な影響を与えますが、通常は活性酸素分解酵素SOD、グルタチオンペルオキシダーゼ（GPx）、カタラーゼなどによって最終的に水となり恒常性を維持しています。

つづく

中央支部6月定例研究会より
腰痛患者の一治療例 その3

次に足底刺激ですが、足底は少し強めに刺激しても反応が起きにくいいため少し強めに刺激していきます。



腹部を見ると上腹部が動きやすくなっています。次に下腹部を緩めますが、下腹部の場合、膝を立ててしまうと腹部に力が入ってしまうため、鼠径部や下腹部をやりたい場合は脚を伸ばして開いてもらうと鼠径部や下腹部が治療しやすくなります。



次に痛い方を上に側臥位で行います。私の場合腹と殿筋と脚、あとは胸郭がメインの治療です。脚にクッションを当てると腰が捻れなくなり治療が楽になります。



胸鎖関節が浮き上がっている状態なので下げていきます。胸鎖関節が浮き上がっているという事は肩をすくめている状態で、肩が開くと胸鎖関節も下がります。



肩甲骨内縁に指をかけ鎖骨を下げていくのですが、鎖骨はS字のように上がってきていますから下方に持っていくような形で後ろに、肩甲骨側に開きながら下方に下げていくと鎖骨が動きやすくなります。



こちら側の胸郭は可動の狭かった側なので動かしていきたいのですが、狭くなっているということは極端な言い方をしますと前に詰まってきている状態になります。



そのため、後ろの方は下へ季肋骨側は上に挙げるようなタイミングで肩と一緒に動かします。こういう繰り返しを行う事で可動を拡張、動きを出していきます。



軽米先生のような太くて硬い方は八の字を掛けても効果がなく、無理に掛けると肩を痛めますので、座布団を外し脚が降りる所まで下げ胸郭を開く様に肩甲骨の下縁を少し掴んで下げると自分の体重で伸びるので無理に八の字を掛けるのではなく腰を伸ばしやすくなります。



反対側も行います。



開いている側なので下げてあげるのですが、下げた時は肋骨が折れやすいです。痛めない為に腕と肋骨を同時に動かします。腕を挟んでもらってそのまま腸骨側に下げていきます。



腕を前に置いた状態で動かすと患者さんが息を止めたり苦しくなって咳き込んだりするとヒビが入ってしまいます。肋軟骨と胸骨の間のラインが一番治しにくく一番折れやすい所です。前側はその様な事がなかなか無いです。むきになって押すより患者さんと一緒になって動かしてもらいます。



上を向いて状態を確認するとだいぶ楽になっています。肩関節を動かし胸郭まで動くようになっていけばしめたものです。(肩を動かしてみると) だいぶ肩が下がってきて胸郭の下まで動くようになっていきます。



次に起き上がりベッドに腰かけて頂き、動かして頂くと最初と比べて腰の痛みが減っています。右に傾いている側弯は高齢になり変形が出てきていますので治りません。腕を上げて頂くと最初と比べ上がりやすくなり、左腕を上げてても右に傾かなくなっております。



膝頭をしたいのですが、肩が硬くなってしまっている方は手を組んだ瞬間に肩を痛めてしまいます。また11番の所がすごく歪んでいるので腰椎が前弯していない為、前弯を作っていきます。腰が反らなくなっています。両手を前について頂いて手根で伸ばしたいのですが、すごく硬いため腰椎全体が伸びてきません。



この様な時に腸骨稜の所に膝蓋骨の下の所を当てゆっくりと身体を起し前弯を作っていきます。苦しいため時折「大丈夫ですかー!？」と様子をお伺いします。



状態を起こして頂くと先ほどより腰が前に反っています。腰が反ってくると膝頭ができる角度になってきます。先ほどの真っすぐな状態ですと膝頭が効きません。



この様になってくると下部胸椎が動き出してきたので膝頭を行い、治療終了です。



動き出して緩んできたにも関わらずそれ以上にもっとやってしまうと来た時以上に痛くしてしまいます。余計なことをやり過ぎて炎症を起こしてしまう。

硬くなった筋肉がある程度、少しだけ動き出せば良いのに、だいぶ動き出したなって思って矯正みたいな瞬間的にガッと力を入れるとひゅっと攣ってしまうんです。

攣った時はこむら返りと一緒に何をしても痛く、緩みません。そのため、腰部の痛いところをむきになってやらず、他を探して治療を行っております。

完

随想編

北長連「第62回夏季研究会」テキストより転載 コロナ禍の独り言

旭川市 上田 義博



北長連会員の先生方におかれましては、
コロナ禍いかがお過ごしでしょうか？

コロナ禍だからこそその長生療術を施し
霊肉救済に日々努めておられると確信してい
ます。私は例年ですと、夏季研究会に向け
てそわそわし出す時期ですが、今年はコロ
ナ禍につき「今を見つめ直し」「振り返る」
機会にしたいと思い投稿させて頂きました。

実は私、やっと36年かけて修行中だった
治療室を卒業する許しを頂きました。しかし、
その時に「中国武漢で未知の感染症発生
か？」の報道が出始め、2020年2月1日にク
ルーズ船ダイヤモンド・プリンセス号で80
代男性が「新型コロナウイルス感染症
(COVID-19)」に罹患していたことが確認さ
れたまさにその日に「上田長生館」の独立
開業の初日を迎えました。

季節柄、真冬の旭川の2月です。コロナと
重なり最悪～と思いましたが、開業初日で
どん底を知りませんのでネガティブな思考
は全くありませんでした。有り難いですね
～18歳男子学生さんが第1号の患者さんと
して来館して下さいました。(実は治療室ス
ペースは17年前からあり、開業前の「闇の
治療室」第1号は数々の仮想大会で優勝し
ている吸血鬼ドラキュラさんでした。顔は
白塗りで口から血も滴り本当に怖いです！そ
んな格好のまま仮想大会会場に向かって行

きましたが、私もさす
がに闇の治療室を実感
しました)



その後、約1年半の間に様々な症状の患者
さんに来館して頂き私も日々成長させて頂
いています。

○砂利粉碎現場から滑り落ちて怪我をさ
れた方、

○「何で俺ばかり3度も癌になるんだ
あ？」と嘆きながら生還されて元気な方、

○私は国産のシオノギ製薬のワクチンが
開発されなければワクチン接種はしないと
の方(拘りで雁字搦めに……)、

○「娘を愛せずに恨まれて嫌われている」
との思考で消耗し、喧嘩ばかりの毎日。単
身赴任の夫に自分の寂しさを向けていたに
もかかわらず夫と再会しても寂しさが埋ま
らず、再度、落ち込んでいる時に娘からの
ハグ行動にそれを受け入れる事が出来た自

分にビックリして快方に向かっている方、

○新婚3日目で夫に愛想を尽かし「私が我慢すれば良い……」と消耗しきっている70代後半女性、

○深い眠りに落ちるのが怖く夜間、眠くならない様にと父とドライブを繰り返していた10代男性、

○遠くは礼文島からも来館して下さる方、
そしてお蔭様で……えっ？一番遠くはカナダのバンクーバーでした。(来日も帰省が目的で私の好きなサッカー選手でもレスラーでもありません) 必ず立ち寄ってくれます。有り難いです。

毎日の治療室では長生療術の三位一体の治療の素晴らしさを改めて日々実感しています。特に信心の大切さ、メンタルケアの大切さを身を持って体験させて頂いている毎日ですが、メンタルの疲弊している患者さんが多く、下は3歳から上は80歳後半まで来館してくれています。

ほとんどの方は身体の痛み～不調を「メンタルケアが必要とは思ってもしなかった」「結びつけられない」と話してくれます。そして「身体が軽く背が伸びた」「私のモヤモヤが少し晴れて来た」「眠れました」に変わって行くとメンタルの消耗が改善される方向に向かってくれます。「今日は機嫌良いよ」に変化して来たら最高ですね。

メンタル的に気持ちの中心軸がブレなければ、精神の安定を維持し、骨盤～脊柱の歪みを自然に無理なく正し、プラーナと良質エネルギーと血流のスムーズな流れを促

進し回復に向かいリセット出来ます。そして優しい良質なエネルギーを自分の物だけにせず、外に放出することが出来ると自然に外からも不足分の必要とする良質エネルギーを吸収する事が出来ます。その循環がスムーズに行われている時こそメンタルの安定が保たれ、自分を大好きになれる心の中心軸の安定は地に足を付け、大地を踏みしめてネガティブな方向にブレない強固な自分を形成してくれます。

イライラ、ムカムカ、心配、不安よりも、前向きにしっかり前を見据える事になり、ポジティブな思考を形成して周囲にも良質エネルギーを振り撒く人々が集まり、心穏やかな生活が過ごせます。

お陰様で良き患者さんの皆さんと家族と北長連会員の先生方に支えられて1年半が過ぎようとしています。我が家の家族は小さな頃から夏季研究会、各支部研究会などに参加させて頂き、お会いする皆様に可愛がって頂きました。妻のインパクトは皆様ご存知通りです。(内密に……)

長女安里は幼稚園教諭を続けながら、昨年9月に縁があって無事に入籍させて頂き、夫婦共働きをしながら今年9月にコロナ禍であっても前向きに「披露宴」の計画を立てています。

長男息吹も長生学園を卒業させて頂き、私の「良い機会だから東京オリンピックを経験して来たらプラスになるよ」のひと言で、延期になった今でも人生経験を積む為に東京在住で何とか生活しながら将来に活

きるパワーを充電中です。

次男羽龍（前ページの建物写真の車庫に立っています）は来年春に高校卒業を控えています。自分の進みたい方向に行く事を応援したいと私達夫婦は思っていますが、長生上人と大村大先生に導かれ長生学園を通して修加先生にお目にかかりご指導を受けてくれればと考えています。

考えますと私も還暦を迎え子供達からお祝いをしてもらいましたが、その席で子供達の総意で「お父さん、もう少しのんびり過ごしたら？」「無理せず楽しんで良いよ」「好きにサッカーもやったら」の言葉ももらい、そのタイミングかなあ〜と吹っ切れました。

今はマイペースで細々と旭川市市民委員会活動、町内会活動、動ける範囲内での現役サッカープレイヤーとして大活躍？させて頂いています。

そして未だ全く夢に出て来ないのですが、大村の大先生が年末に治療室で話していた言葉を思い出しました。毎年「年末は何があるか分からないから、「大掃除はやめなさい、高い所には上がるんじゃないよ、怪我だけには気をつけなさいよー」と言っていますが、年末に肋骨から背中が広範囲に内出血して息も絶え絶えなのに「室に落ちた〜先生助けて下さい。でも息子には言わないでね」とか、換気扇掃除、天井掃除等で怪我をして年の瀬の治療室は時間外でも混んでの時期があり対応していました…。との思い出もあります。

そんな私も昨年12月クリスマスイブ前夜の夜間ランニング中に交差点で転倒し、直ぐに立ち上がり歩き出しましたが、前を歩く女子高生に全く追いつかず変だなあ？膝も腫れてきて何だか？嫌な予感がしました。それでも途中、逆戻りして妻に頼まれていた支払いを済ませるためにコンビニに向かいました。（右膝の痛さと妻の怒りを天秤にかけた結果です）

何も知らない妻に湿布を貼ってもらいましたが「ハイ出来たよー」と右膝を勢い良くパーンと叩かれました…（涙）（涙）（涙）です。

結果的には右膝蓋骨表側が縦に2箇所、裏も縦に1箇所骨折してしまいましたが、何故？大先生が夢で警告してくれなかったのかと、妻の手荒い行為に……でも、

何か何処かで発せられていた危険メッセージを感じ取れなかったのはゆとりの無かった私の責任であり、ゆっくり「足元を見詰める」気持ちの余裕が無かった私の反省です。それでも4日後には治療室に復帰出来たのは大先生のご加護の賜物であり、幸運を頂きました。

そしてゆっくり「前を向くと」今期の北長連事業計画は苦渋の中止宣言をさせて頂きましたが、コロナ禍の推移を見守りながら、秋季には「修加先生の米寿のお祝い」に馳せ参じたく希望しています。

北長連の「web会議室」～「リモートでの各行事への対応」～「北長連だより（夏季研究会テキストを含め）」により充実を図る

時間を与られていると思います、役員の先生方はじめ会員皆様のご協力を仰ぎながら進めて行ける様に努力致します。

素晴らしき人生を選暦超えの「生涯現役治療師」兼「生涯現役サッカープレイヤー」

が今更ながら反省して過ごしている毎日です。後ろを振り向いて、足元を見て、前を向いて、ひと呼吸して、一步踏み出し、心穏やかに過ごして下さい。コロナ禍 御自愛下さい。

合 掌



私の近況

札幌市 近藤 三紗子



後期高齢者の中にいる私ですが、このコロナ禍の二年間、患者様も自然に減っていた反面、身体は充分休めるだけに楽な日々が続いておりました。

そうした中、本部の長生医学会をはじめとして北長連の行事も中止となって交流が無くなるとそれは又、淋しいものです。

そんな時に「北長連だより」が届き、一部の先生の動向を知ったり、コロナの情報やコロナ禍での過ごし方、治療発表を参考に自分の施術に加えるなど有難く読ませて頂きました。

私もいよいよ身体の方が天候の影響を受けるようになり、気分もそれに比例するようになってきました。治療院へは通いとなって足腰づかいは出来てはいるものの目、耳、頭(脳)を駆使しているつもりが、見聞きするにも判断に時間がかかかくなるようになりました。特に頭の働きの衰えは隠せず、記憶力の無さは最悪の状態です。疾患寸前の自分と差し向っています。

図らずも余りある時間を持ったことから、これまでに係わった長生医学会(本部)、北長連の会誌などを読み返してみることがありますが、年号の古いものに自分の若き時分のことが載せられているのを見ると手早く始末してしまいたい気持ちが湧いてきます。

それにしても貴重な資料ページに色ラインが引かれているなど捨てられない各号のなんと多いことを実感していますが、あいにく長年、好きなパズルや四字(三文字)熟語の挑戦によって記憶力を強化しようと親しんだことで目を酷使した結果、今や目薬の必要な疾患を持つようになってしまっはそれらを読むには無理の出来ない視力に思え、一時、読むことを休止しました。

今後の希望は、先ずはコロナの終息であり、マスクからの解放を待ち望んでいる一人です。出来る限り、小さな事にも努力を惜しまぬよう勤めていきたいと考えております。一歩ずつです。 完

コロナ禍での近況報告

江別市 伊藤 亮 介



2019年4月に江別市で開業。約1年で安定してきた所で1回目の新型コロナウイルス感染予防の緊急事態宣言があった2020年2月、売上が前月比4割減となり、新規の患者さんが一切来なくなり高齢の方からもキャンセルの電話がありました。ちょうど冬だったこともあって2月、3月はほとんど人の動きがなかったように思えます。

春になり少しずつ客足は増えてきましたが、札幌市にお住いの患者さんから「札幌からだけど大丈夫かい？」と電話で尋ねてきたりと自粛モードの人が多かった印象です。

なんとか持続化給付金の申請が通ったことで経済的には何とかかなりでしたが、もし給付金がなかったらと思うと……。

今年に入って冬を越したあたりから少しずつ患者さんも増えてき

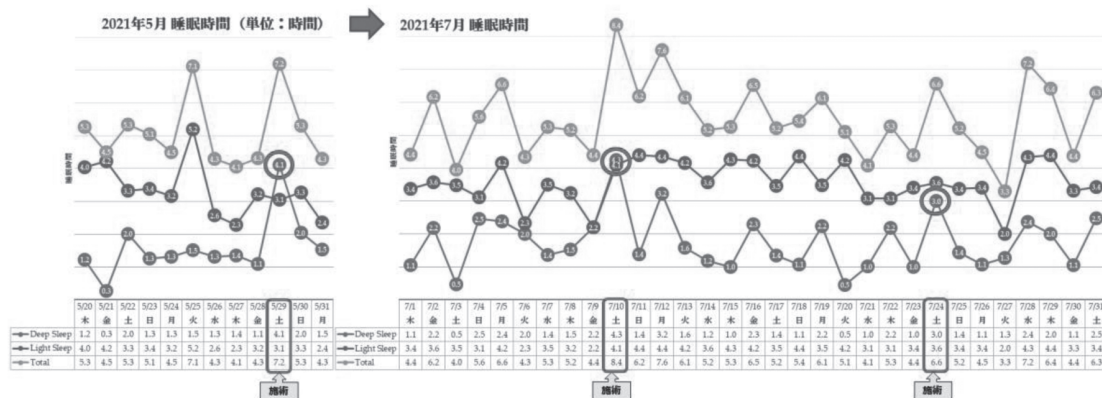
ましたが、緊急事態宣言が出ると相変わらず自粛モードに入ってしまう。

市から職域集団接種の対象になったと通知が来ましたが、予定通りに行けば8月半ばに1回目のワクチン接種が受けられそうです。早めに接種出来ればそれだけ患者さんが安心して来てくれるのでありがたいです。

今後、どうなるのか不安ですが、今は耐える時だと歯を食いしばっております。こんな状況下でも来てくださる患者さんに感謝しながら施術させて頂いています。諸先生方ともまた笑顔で会える事を楽しみにしていますのでどうかご自愛ください。

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”～ 第52弾～のび太のように瞬時に眠りにつく方法～

前回の続き。第51弾の睡眠のグラフをよく見ると、治療当日の睡眠の深さに加え、7月には深い睡眠の時間(平均)が増えていることがわかります。5月は1.2時間なのに対し、7月は2.0時間に増えました。ご本人の体感でも、5月と7月とでは睡眠の質が変わり、朝の目覚めが違うとのこと。



患者情報

神奈川県在住、51歳女性。2018年11月初診、治療は2週間に1回。主訴は、15年続く片頭痛と、それに伴う吐き気・腹痛等。

10代中頃から睡眠時間が3時間程度のショートスリーパー。土日が定休だが、コンサルタント業のため、海外とのやり取りなどの業務過多につき金曜夜や土・日も仕事の時が多い。

調査対象期間

2021年5月20日～7月31日
グラフは5月と7月のもの
(比較のため図の横軸縮小あり)

調査使用ツール

iPhone + GroryFit



こんな筋金入りのショートスリーパーを、たった2ヶ月4回の治療で、睡眠の質を改善できるとは！脳の左右差を整える治療の他にはどんな治療をしているのですか？

指頭圧プラーナ療法を施しました。弟の裕治がお世話になっている飛騨高山の堀先生をご存知ですか？



先日、横山裕治先生(東海支部支部長)から堀先生の治療法を見せていただきましたよ。

実は、僕も6月から習い始めたばかりなんです。知恵袋を読んだ堀先生が、大村先生と僕に指頭圧プラーナ療法を伝授したいとご連絡をくださったので、飛騨高山へ出向き、堀先生の治療を体験し、直々に教えていただきました。





それで早速、指頭圧プラーナ療法を実践したわけですね。
これだけ睡眠効果が高まるなら、ぜひ堀先生に教えていただきたいです。



堀永尚先生は長生学園27期卒で、治療の他にもヨガに精通され、今はヨガの最高峰のバクティヨガの修行のほか、宇宙哲学の講師もされています。
長生の治療だけでなく、ヨガや宇宙の哲学も踏まえての治療理論はとてもわかりやすく、特にプラーナの存在に対しては、僕でも理解しやすいお話しでした。

今回、堀先生の集大成である指頭圧プラーナ療法の効果を身をもって実感し、これは会員の皆様にもぜひご紹介したいとお願いし、快諾いただきましたので、次ページをご覧ください。

今回は堀先生の信条である、術者が健全になるためのセルフケア、屍のポーズについて掲載させていただきます。



堀先生、ご指導いただきありがとうございます。
術者のセルフケアは、大変ためになるお話ですね。

「屍のポーズ」とは縁起でもないと思いましたが、インド哲学では、〈死〉と〈睡眠〉と〈瞑想〉は同じに捉えると聞いたことがあります。
感情や思考から離れるアーサナ(瞑想のための姿勢)だったのですね。

イライラや考えごとがあっては深い眠りに入れません。
そこで死の状態になり雑念をなくせば、手っ取り早くエネルギーを充電できるというわけですね。
マインドフルネスのような、理にかなったセルフケアにだと思えます。

現在、睡眠の質の向上は多くの人の関心事です。
不眠症の患者さんへのアドバイスはもとより、術者自身のセルフケアに大いに役立つと思います。
私は寝付きが良くない方なので、早速今夜から「屍」を体験してみます。
皆様も次ページをよくご覧になってお試しください。

次ページに続く

みなさまからのご意見・ご感想・ご質問は随時受付中です。匿名掲載も大歓迎です！
記事作りの励みになりますのでどしどしお寄せください。(*' ω' *)

〒230-0052 横浜市鶴見区生麦 1-7-10 E-mail:tani@chousei.jp
長生医学会事務局「知恵袋」係

堀永尚先生より

私は今、76歳です。残された時間も限られているので、長生医学会のお役に立つなら、喜んでお引き受けします。私の知識と技術が長生に奉仕させていただけることに感謝します。

いくら良い包丁でも、手入れをして研がなければボロボロになります。

私は20代の頃から身体がボロボロで、地獄のような痛みと苦しみを味わいましたが、治療師たるものまず自分の身体を治療できなくてはなりません。そこで、試行錯誤しながらセルフケアを練り上げました。

先ず本題の指頭圧プラーナ療法に入る前に、ウォーミングアップとして私が何十年も実行している、何時でも何処でも、瞬時にパッと寝て、疲れを取る方法を紹介します。

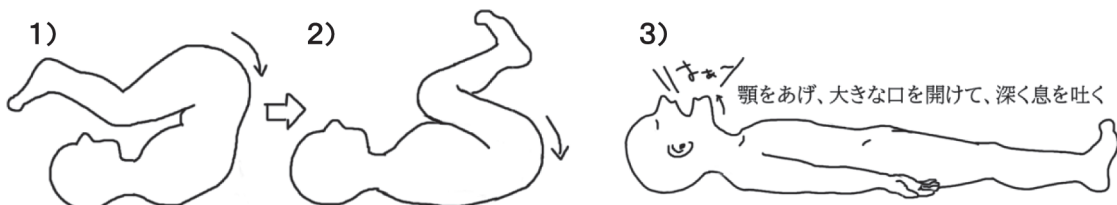


セルフケア～屍のポーズ

これは一般の体操ではなくヨガ(ハタヨーガ)です。
屍のポーズの前に、胸椎の下方亜脱臼をセルフ整体します。

まず、仰臥位に寝転がって…

- 1) 体重で棘突起を押し込み、簾(すだれ)を捲(まく)るように足を顔の方まで丸める。
- 2) 次に、その簾を伸ばす様に身体を戻す。
※決して顔を挙げてはいけない。
- 3) 伸展した状態は、屍のポーズ。
屍のポーズのまま、顎をあげて大きく口を開け、息を吐ききることを1～2分続けます。そのまま寝てもいいのですが、シーター波になるまで深く睡眠状態を下げてください。
そうしますと、短時間でプラーナ気が回復します。



巻き簾を広げるように順々に体を床につけるように伸ばす

これらの方法は、日常私が実行している方法で、マスターすれば一生役に立ち、必ず必要な自働整体です。

このセルフケアを繰り返し継続されると、気が練られ、身体は強靱になり、気が高まります。更に精神的にも安定し、豊かな人生を送る事が出来る様になります。

帰ってきた

☆どちんのただいま徒然中☆その13

打ちましたよ！2回目！！

さすが2回目。もう4時間後くらいには痛みがはじめて、夜には全身の熱っぽい違和感とうすら関節痛で寝苦しい…。次の朝、熱を測ると37.7℃。熱っぽいだるさと関節痛に1日中襲われ寝ても感じ悪い、起きてるのもなんとなくつらい…と、もやもやと過ごしているうち夜になってちょっとづつ楽になってきました。が！やっぱり3日間ぐらい、なんとなく調子悪かったです。そんな中、2日目に気付きました。



「うををっ！内出血っ！」
接種したとこに、2センチ弱のアザ。ただ単に接種したときに中に傷がついただけだと思いますが、なんかこういう時って無駄にビビって、「え、溶血とかしてるんじゃないよね？」なんて

ことも考えちゃったりして(コロナの症状で梗塞やら血管の炎症やら何やら聞かし…)全身あちこち見たりして、ビクビクしながら毎日を過ごしていたら、10日ほどでやっと消えました。

その間、動悸がしたり不整脈が出ると、いつも以上に血圧も上がってるような気がして、過剰にビビって、静かにして様子をみたりと、無駄に神経すり減りましたよ(;ω^)

同時期のモーリーは、なななんと！「帯状疱疹発症」！そんなことあるう??初めて聞いたよ。宝くじレベルの当たり(はずれ)?お医者さんは、ワクチンが誘発したのでは?との見解。

さて、接種日の夕飯は、コンビニ弁当で、こりゃ明日もだな…と思ってたら、パパが「明日は俺が作るから！」とやる気マンマン。よっぽどパパが2回目辛かったのか、「ママも絶対つらいはず！ならば本気出す！」と思った模様(笑)。

メニューはビーフシチュー。

フランスパンをわざわざ買うほどの熱の入りようです。



過去に何度か、俺が作るといいつつなんだかんで一人だけで作ったことがなく、今度こそ

は一人で作ると息巻いてます(笑)。

玉ねぎは何個?マッシュルームの石づきは切るもの?などちょいちょい質問しながらも順調に進み、圧力鍋でしっかり煮込んで、無事においしいビーフシチューが出来上がりました。

息子たちも、さすがにやらなきゃいかんかな?と、ほ~んのちょっと手伝ってました(笑)。

自分が弱っている時、家族がいる、同居人がいるだけで心強い。やっぱり、何かあっても誰かいてくれる絶対的安心感。

もしコロナにかかった時、一人療養の心細さを想像すると、もう恐怖しかないなあ…。

長男も次の週にモデルナの2回目を打ち、数時間後には熱がはじめて38℃くらいの熱と頭痛で、早々に解熱剤を服用し寝て、次の朝も解熱剤を飲んで昼下がりに調子戻ったかも、とか言っていたのですが、夜になってまた熱が出ていました。やっぱり丸2日はかかるんだなあ。

次男はその次の週によやく1回目(ファイザー)を受けました。見事に腕が痛くなってやっぱり37.5℃ほど発熱しましたが、そんなに具合は悪そうではなくすみ、無事に2日後の文化祭ウィークのクラス内発表には出席できました。

校内は生徒のみの参加で、発表がZoomで参観できるというのでログインしたところ、見学してたのがなんと我が家だけ…(-_-;)。

Zoom、名前出るのやめてほしい。めっちゃ悪目立ちしました。



その後も1~2人しか見に来なかったとか。先生もせっかく準備したのに張り合いがないよね。でも生徒たちはホッとしてるかな(笑)。

表彰式は全校なので YouTube 配信! ホント、今どきだなあと思ったどちんでした。

気になる話題・知って得する情報募集!

〒230-0052 横浜市鶴見区生麦 1-7-10

長生医学会事務局「どちん係」

Eメールアドレス:tani@chousei.jp

長生会便り

=本部案内=

【長生治療院検索サイト】掲載会員募集

マルチデバイス対応 PC・SP・TB

～掲載費無料～

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】にて更なる集客強化のため、一般会員の方の掲載を募集しております。アクセス数も 150,000 件を超え順調に増加しているため、現在掲載している治療院には新規患者数が増えています。しかし、まだまだ掲載数が少ないため、より多くの情報掲載が必要です。長生の治療院を近隣で探している患者様にぜひ先生方の情報を提供していただき、集客、認知の向上にお役立て下さい。

対象 : 一般会員の先生方 (希望者のみ)・認定師の方。

掲載内容 : 一般会員の先生方の

① 「氏名」② 「屋号」③ 「住所」④ 「電話番号」

認定師の方は、掲載可能内容が増えます。医学会事務局までお問合せ下さい。

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

申請方法 : 上記①～④を長生医学会事務局 (045-504-2118) に、FAX 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
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
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

認定師の先生方

一般会員の先生方

※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。



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

お知らせ

長生 SNS はじめませんか？

こんにちは！**これを読んでくださったアナタ！**
そうアナタです！！長生 SNS ご利用いただいていますか？
この機関紙を読んでくださっている方は、各支部会に所属されている方がほとんどだと思いますが、**支部会になかなか参加する機会が持てない**という方いませんか？



日本長生医学会唯一の「公認」コミュニティサイト

そこで！！有志会員が長生 SNS を立ち上げました！！（もう何年も前ですが…(^▽^;)）
長生 SNS は、会員同士が気軽に交流できる、日本長生医学会「公認」のコミュニティサイトです。現在、日本全国の若い方から大先輩方まで 230 名近くの方が、登録しています。



せっかく入会しているのに、交流しないなんてもったいない！！

せっかくの機会に、全国の会員と交流してみませんか？日本長生医学会には、様々な先生方がいらっしゃいます。治療のことはもちろん、それだけでなく、趣味の話や個人的な日記、治療室の面白話などがそここに転がっています。（ここでの話題が発祥で、ひよんなことから「**どちんのただいま治療中**」のコーナーができました）

登録制をとっているので、登録メンバー以外には非公開設定です。登録できるのは、長生医学会会員と長生学園在校生、そして長生寺と長生学園の教職員などの関係者だけです。安心してご利用ください。



登録方法はこちら↓↓↓

- 0 Facebook アカウントがない方は、まず Facebook の登録をしてください！
- 1 日本長生医学会 HP を下へ下へ…一番下の  のバナーをクリック
- 2 日本長生医学会 SNS へジャンプしたら、 をクリック
「リクエストが送信されました」が表示が変わり、管理者が承認すると登録完了です。
（管理者が長生会名簿を見て確認しますので、お時間がかかることも…ごめんなさい）
*長生 SNS のページを「ブックマーク」や「お気に入り」に登録すると便利です。

みなさまのご登録をくびをなが〜くしてお待ちしています。

日本長生医学会広報部

令和4年度(第67期生)長生学園学生募集要項

学校案内を無料で送付いたします。

ご興味のある方、治療師を志したい方をご紹介下さい。

学校説明会

■オープンキャンパス■ 施術体験、模擬授業、学生トークなど

12月4日(土)、1月15日(土)、2月12日(土) 各13:30～

■ミニ説明会■ 参加しやすい夜開催。施術体験、授業見学あり

11月18日(木)、12月16日(木)、1月27日(木)、3月3日(木) 各18:00～

■個別学校見学■ 教員が個別に学校内をご案内します。

(月)～(土)14:00～16:00のうち1時間

New ■オンライン説明会■ オンラインによる個別説明。実技や学校内の動画あり
約1時間。ZOOMでの接続になります。

入学試験日程

試験区分	出願期間(当日消印有効)	試験日
一般入試《A日程》	2021年11月8日(月)～2021年11月24日(水)	2021年11月28日(日)
一般入試《B日程》	2021年11月29日(月)～2021年12月15日(水)	2021年12月19日(日)
一般入試《C日程》	2022年1月4日(火)～2022年1月19日(水)	2022年1月23日(日)
一般入試《D日程》	2022年1月31日(月)～2022年2月16日(水)	2022年2月20日(日)
一般入試《E日程》	2022年2月21日(月)～2022年3月8日(火)	2022年3月12日(日)

※一般入試(B、C、D、E)は、それ以前の入試で定員に達した場合には行いません。

※最新の入試状況はホームページで閲覧いただくか、直接お問い合わせください。

※ 遠方の方対象のオンライン入学試験も始まりました。ご相談下さい。

★ 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>



令和3年10月25日 印刷
令和3年10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