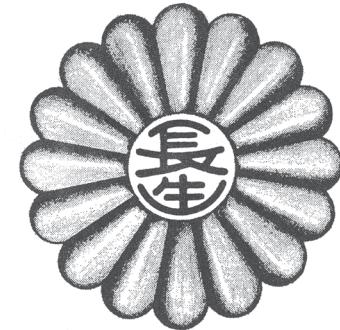


長生



令和4年 2月号

目 次

会長の言葉	日本長生医学会会長 柴田政宏
行事・地方医学会中止のお知らせ	1
宗 教 編	
「生活の中で」② 「葬儀」	柳軒山 圓行寺 禿 信敬… 2
医 学 編	
摂食、嚥下障害の理学療法 その1	長生学園 講師 星 虎男… 5
隨 想 編	
施術家の資質	旭川市 大村和彦… 6
愛と感謝とプラーナ	埼玉県 菱山博亮… 8
長生知恵袋	10
帰ってきた ☆どちんのただいま徒然中☆ その15	12
おしらせ	13
☆「長生医学P R 冊子」を進呈します！」	14
長生会便り	
本部案内	15
支部報告	16
計 報	16
長生治療院検索サイト 掲載会員募集	17
令和4年度(第67期生)長生学園学生募集要項	19

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

昨年末から例年に比べ寒い日が続いておりますが、立春を迎え少しづつ日も長くなり芽吹きの季節がすぐそこまでやってきています。新型コロナウイルスは大部分がオミクロン株に移行して感染が急拡大しており、連日のように一日の新規感染者数が過去最多を更新しております。ウイルスが、発生して三年目になり重症化率が減少していることから、そろそろ収束に向かうのではないかと期待しておりましたが、現在感染拡大の第六波のさなかにありまだまだ気を許せない状況にあります。

二月は一年で一番寒い時期であり、朝一番の患者様にもプラーナの出る温かい手で治療が出来るよう務めねばなりません。プラーナが良く出ている手で治療して頂くと、軽く触られるだけで自律神経の緊張が解けていき何ともいえぬ心地よさを感じるものです。また、患者様を治療させていただいていると、手を通して様々な感覚が伝わってきます。ただ単純に硬い、柔らかい、弾力があるなどの物理的な感覚はもちろんのこと、この患者様は何で疲れているのだろう、触っていられないぐらい手が痛くなるなどの科学的に説明しにくい感覚や、また治療して、患者様の身体にプラーナが流れる様に成れば、自分の手の痛みもなくなり患者様の辛さが無くなってきたサインとして感じる事が出来るのです。

プラーナは、心の奥底に潜む自分の傲慢さに気づきそれを自己反省し、人を心から思いやる気持ちが生じた時、治癒力を發揮し始めるのです。靈肉一体の救済は技術だけでなく基盤に信心の決定があることに大きな意味があり、自己反省を突き詰めたところに御仏のお恵みである永遠の生命に生きる道が開かれてくるのです。御仏に感謝申し上げ深淵なるプラーナの探求に努めて参りたいと思います。

長生学園では令和4年度入学生の募集をしております。まだ定員に余裕がありますので志願される方がいらっしゃいましたら紹介下さいます
ようお願い申し上げます。

合掌

行事・地方医学会 中止のお知らせ

【地方医学会】

6月 東海支部医学会は、中止致します。

東海支部支部長 横山 裕治

「生活の中で」② 「葬儀」

柳軒山 圓行寺 禿 信 敬

昨年12月22日、母が浄土に参らせていただきました。よって、喪中の年末年始でした。葬儀は柳軒山圓行寺と禿家の合同葬で、多くのご門徒の皆様に見送っていただきました。特に母は一人っ子でしたので、村のご門徒の方々とは家族のように接し、またご門徒の方々も母を家族のように迎え入れ接していました。

浄土真宗の葬儀はいたって質素ですが、単に亡き人を弔うという儀式ではなく、仏法の教えにふれる場としてお勤めすることを大切にいたします。

また、私の地域では、葬儀における「お見送り」をとても大切にする習慣があります。雨の日でも、雪の日でも、とても暑い日でも、亡き人を見送る村人は多く、その手を合わす姿は、本当に尊いもので、地域の温かい風土をあらわしています。

● 「葬儀とお別れ会」

昔、三波春夫さんという国民的歌手がいらっしゃいました。ステージでの合言葉は「お客様は神様です」。その三波春夫さんが亡くなられた時の週刊誌の見出しへは「お客様は神様ですの三波春夫さんが仏様になりました。」というものでした。なるほどうまく言うなという感想と、日本人の中では亡くなられると仏様になるという仏教の教えがしみ込んでいるなどおもいました。

さて、葬儀の他にお別れ会が開催される場合がありますが、やはり違いは、宗教性があるかないかであります。葬儀は、仏教であれば、そこに、残されたもの（参加された方）の人生がおのずと開かれてくるものでなくてはなりません。仏様となられた亡き人を通して、亡き人・仏様の願いに出遇っていく場であります。そして、私が、その願いに触れていくとき、私の人生における亡き人との出合い直しがはじまり、仏道がはじまるのであります。



● 「遺影 父の写真」

もうずいぶん前ですが、御門徒のお爺さんが亡くなられました。七日七日の中陰のお参りのうち、当時大学生の私が住職の代わりにお参りすることとなりました。このお家は、村の中では誰もが知っている親子喧嘩の激しいお家で、おじいさんは意地悪爺さんとして有名でもあり、毎晩大声での言い合い、物の壊れる音などがして、みんな心配しておりました。そのお爺さんが亡くなったのでした。お参りして御内仏（お仏壇）のある部屋に入りますと、横の床の間に「中陰段」があり、遺影（おじいさんの写真）がそなえてありました。それを見て「えっ！」と思ったのでした。なぜなら、とても温かみのある朗らかな写真だったからです。

らです。私の先入観では、きっと無表情か、少し怖そうな写真かなと思っていたのです。

そこで、施主の息子さんに「いい写真ですね」と声をかけると、息子さんは「父とは本当によくケンカをしました。毎晩のように取つ組み合いのケンカで、物が飛んでくることもよくありました。嫁はもうこんな家出ていくと言い、ほんと家庭崩壊の状態でした。頑固にもほどがありました、すべて自分の思い通りにならないと怒鳴りつける父でした。私も早くくたばってくれないかと真剣に思っていました。そして、亡くなった時は、ようやく亡くなってくれたかと、ほんとに安堵ましたし、これで平穀な日々が来るとよろこんでおりました。そして今回、葬儀にあたり、葬儀屋さんから写真をお願いしますと言われまして、アルバムを出してきて、若いころから順にページをめくってどれがいいかと探し出しました。すると、あれほどケンカをし、早くいなくなればいいと思っていた父が、何時も私のそばにいてくれていたことに気づかされていました。そして同時に、早くくたばってくれと願った我が身を顧み、申し訳ないという思いが込みあがってきて、涙があふれてまいりました。それで、この写真をえらびました。」と、話されました。

きっと、息子さんは、写真をめくることで父親のいただき直しをし、鬼のような親不孝者は私だったと気づかされたのではないでしょうか。これこそ、仏事である葬儀の大切な意味でありましょう。葬儀に取り

組む中で、仏様の願いのはたらきにふれ、今まで見ていたものが違って見えてくるという、いただき直しが、私の人生の眼を開いてきたのでしょう。

● 「おそなえ」

よく、お内仏（お仏壇）に、果物やお土産などいただき物を、なぜおそなえするのですかと問われます。亡き人のためというものでもないし、命日でもないのにお供えするのは意味がわかりませんと。さらに、農家であれば、米や野菜の初収穫したものをお供えしますが、これもなぜおそなえするのですかと、仏様は食べられないのにと問われます。

そんな時、お答えするのは、「私を外すのです」と。私たちは、何にしても「私が」というものが付きます。これは当然のことです。「私がもらった」「私が作った」「私が買ってきて供えた」とか、「私がというメガネ」でしか物事を考えられないのです。「借りた傘 雨が止んだら 邪魔になる」という言葉が教えてくれるように、常に「私」というものに振り回されているのです。

それを、仏さまに取ってもらう、外してもらう、どうにもならない根性から一時期横においてもらうということです。本当は全ていただきもののですが、そういただけないので、一度仏さまにお供えして、仏さまからのいただき物とするということです。

朝早く、農家のおばさんが、獲れたての野菜を「お供えしてください」と持ってこ

られます。昔から収穫の感謝の思いを込めてお供えされるのですが、それも、決して自分だけの力で収穫できたのではなく、水やお日さまや土の微生物などなど、様々なものをいただいて野菜となっているからこそ感謝のお供えでありましょう。

すべて、仏さまからのいただきものとしていただくことで、鼻もちならない人間になることを防ぎ、豊かな人間関係を築けるのではないかでしょうか。

私たちが生き苦しくてしんどいのは自分を中心しているからでしょう。

●「忘れない」

母の還淨において、今まで知らなかった多くの母の姿が教えられました。このことも反省事項の一つですが、これまでの母との関わりの記憶をいかにとどめておくかが大きな課題となっています。

母は仏さまとなりました。仏さまに手を合わせその手の中に母がいます。きっと、手を合わせることが母を忘れないための大変な作法に違いありません。人間は二度死ぬと教えられます。一度目は心臓が止まった時。二度目は忘れられたとき。実は、母を、仏さまを忘れたとき、母も仏さまも本当に死んでしまいます。そして、私の迷いの人生

がさらに深まってしまうのではないでしょうか。忘れないための仏事であり、常の念仏は、気づきの念仏でもあり、転んだ時の杖でもあるのでしょう。

●「丁寧ないとなみ」

母が亡くなって特に驚いたのは、40代の男性の方々が、納棺の前に顔を拝ませて欲しいとお参りに来られ、亡き母に手を合わせ涙されたことです。みなさん泣きながら「自分の子どものように良く声をかけてもらいました」とおっしゃいました。きっと分け隔てなく、丁寧に接してきたのでしょうか。

人生において、仏事は欠くことのできないとなみであります。特に近い人が亡くなった時は、より丁寧に携わることが必要であります。丁寧に携わるということは、亡き人の願いをしっかりと受け止めることです。きっと、その仏事の歩みが、新たな人生を歩む眼を与えてくれるに違いありません。

いただいた御恩は悲しきかな亡くなつて初めて気づくのが常であります。だからこそ、より丁寧にゆっくり生きなくてはなりません。

「通過駅 そこは母のいたところ」

合 掌

摂食、嚥下障害の理学療法 その1

長生学園 講師 星 虎男



- 1 関節訓練による嚥下機能の強化；頸部拳上運動、プッシング運動など。
- 2 効率的な嚥下運動の支援；頸部の運動性改善、座位の安定化。
- 3 呼吸運動の改善；呼吸練習、咳そう練習など。
- 4 誤嚥性肺炎の予防と早期介入；ポジショニング、気道クリアランス、運動療法など。

1 関節訓練による嚥下機能の強化；頸部拳上運動、プッシング運動など。

- ① 喉頭、舌の可動性改善。
 - i 頸部の関節可動域改善；頸部関節可動域練習、マッサージなど。
 - ii 舌骨、喉頭のモビライゼーション。
 - iii 胸椎の伸展性改善。
- ② 喉頭、舌運動に関与する筋活動促通。
 - i 舌へのストレッチ、抵抗運動。
 - ii 舌骨上筋群、喉頭拳上筋群強化；頸部拳上運動；喉頭の前上運動を改善して咽頭を開きやすくする。両肩を床につけたまま足先をのぞき込むように頭部を屈曲する。
 - iii 声門強化；プッシング運動；上肢に入ることにより声門閉鎖がおきる。これは咳をするための訓練になる。次に発声（あ、え、い、など）することで声門の強化になる。
 - iv 腹筋強化；声門閉鎖機能の強化、咳

そう力強化につながる。

2 効率的な嚥下運動の支援。

姿勢調節；頸部と体幹のアライメント、筋緊張の調節を行っていく。

高齢者にみられる頸部、体幹の運動制限の原因と影響。

- i 脊椎の加老変化。
- ii 背臥位における頸部の過伸展、そりかえり；低い枕、円背。
- iii 異常筋緊張。
- iv 頸部前屈制限による影響；開口位での口呼吸、嚥下困難。

座位での安定性確保。

摂食指導前に全身の姿勢調査、頭、頸部の抗重力コントロール、端座位での体幹伸展、骨盤後傾からの立ち直り運動などを高めておく。認知期での食物の口腔への取り込み時や咽頭期前後では、頭部と頸胸部の屈曲運動が必要。また、口閉位の運動は、咽頭期に必要。

胸郭へのアプローチ

舌骨上下筋群の粘弾性や喉頭の引き上げ運動などを高めるためには、胸郭の屈筋群優位の姿勢を抑制し、胸郭を伸展拡張していくことが前提となる。

舌骨は、解剖学的に肩甲骨、鎖骨、胸骨から起始しているため、頸部、上部胸郭に

かけての安定性と運動性が求められる。胸郭が安定し抗重力伸展の保持と分節運動を回復することで、頭部の正中位保持と自由度が改善される。その結果、上気道の確保、喉頭の嚥下時の拳上運動、高低音の発声のための治療の準備条件がととのえられる。

① 頸椎の運動性維持、改善。

i 結合組織のマッサージ；後頭下筋群、僧帽筋上部繊維、胸鎖乳突筋など。

ii 頸部、肩甲帶の他動運動、ストレッチ。

② 体幹の支持性改善。

i 肩甲帶、胸郭、骨盤帶の可動性改善。

ii 体幹筋群強化；腹筋、背筋強化。

iii 筋緊張の調整。

- iv 座位バランス練習、座位持久性向上、体幹コントロール。
- v 座位姿勢の支持方法。
- vi 車椅子の選択。

3 呼吸機能の改善。

呼吸と嚥下の協調性改善、呼吸機能の予備力向上を目的とする。

① 口すぼめ呼吸；換気効率の改善、呼吸のコントロール、鼻咽頭閉鎖機能の強化、口唇閉鎖機能の強化、軟口蓋の筋力強化。

② 腹式呼吸、深呼吸；横隔膜運動の改善、換気効率の改善。

③ ハッピング、咳そう練習。

つづく

隨 想 編

施術家の資質

旭川市 大 村 和 彦



「ぎっくり腰になり半年になります。病院や治療院にも通いましたがなかなか良くなありません。コロナ禍で移動もままならないので、自宅近くの信頼できる先生をご紹介いだけないでしょうか」とメールが来ました。長生医学会の会員名簿を確認し、早速、M先生をご紹介させていただいたところ、翌日、M先生からメールがきました。「患者さんのご紹介ありがとうございます。難しい身体ですが、精一杯治療させていただきます」簡潔なメッセージですが、施術家としてM先生の資質の高さを感じました。

M先生は、レントゲンでは原因の特定出来ない腰痛でも、脊椎を含む関節面の運動

分節の配列、可動性、生理学的機能の異常を見つけて改善させることの出来る技術の高い先生ですが、M先生の“難しい身体”という表現に、通常のぎっくり腰とは違う、何らかの問題を発見したことが伺い知れました。

「ぎっくり腰」は突発的に起きた腰痛を指す通称で、病名や診断名ではありません。つまり、ぎっくり腰の原因はピンからキリまであるのです。「ぎっくり腰くらい一発で治せなきゃへボだ！」北長連夏季研究会の講師を務めた某先生の言葉に、「ぎっくり腰が1回で治らないのは自分の技術が劣るから」と思

いこみ、治りの悪い患者さんに接するたび自己否定に苦しんだ時期がありましたが、臨床経験を積むにつれ次第に、ぎっくり腰の原因は腰椎の問題だけではないことに気づくようになりました。

ぎっくり腰には、腰の構造異常や症状だけにとらわれず、自然治癒を阻害している要因への適切なアプローチが必要という、長生の基本原理にたどり着くと、講師の言ったぎっくり腰とは、腰椎や腰の軟部組織（筋肉や韌帯など）に、許容以上の負荷がかかった捻挫や筋膜ブロックといった表面的な原因を指していたのだと理解出来るようになりました。こうした腰椎の構造異常に限定されたぎっくり腰であれば、M先生も“難しい身体”といった表現は使わないことでしょう。

例えば、頸や骨盤、膝や足首の関節に問題があり、バランスの崩れた体軸を補正するため腰椎に無理がかかり発症したぎっくり腰は、腰椎ではなく腰椎に負荷をかけている患部を治さなくては完治しません。一見ぎっくり腰のような症状にみえても、椎間板ヘルニアや圧迫骨折、時には線維筋痛症や癌の脊椎転移など、重大な疾患が隠れている症例もあります。また、怒りや怖れといった陰性感情が未処理のまま抑圧され、

腰痛として身体にフィードバックしているケースも決して稀ではなく、婦人科や循環器、呼吸器や消化器疾患、うつ病、対人関係のストレスや経済的不安など、およそ腰痛とは無関係に思える病気や心理状態が腰痛を作り出しているケースも多々あります。

私たちの仕事の80%は、その原因を探し出すことといつても過言ではありません。M先生の“精一杯治療させていただきます”という謙虚な言葉の中には、「私が責任を持って、患者さんの正常な機能を妨げている個所を調整し治癒に導きます」という自信と決意が表っていました。

同じ施術家として、自分もM先生のように資質を高めなくてはと思いつつ、こうした頼もししい仲間が日本全国にいる長生医学会は心強いと思いました。

外出自粛で対面出来なくとも、こうして私たちは長生でつながっています。時代のエネルギーは、物質主義から精神主義へ、個から共生へ、力から愛へと転換しています。

長生医学の精神性と長生医学会で結ばれた同志は、調和の時代を生きる私たちにとって、かけがえのない財産になると思いました。

愛と感謝とプランA

埼玉県 菱山 博亮

「愛と感謝」、とっても素敵な言葉です。この気持ちがプランAの力を最大限にしてくれると長生の諸先輩方に常々教えられてきました。この「愛と感謝」、簡単に言葉では言えますが、果たして自分は本当に心の底からそう感じたことはあるのだろうか？恥ずかしいことですが最近そのように思うようになりました。

年の瀬迫る昨年の12月、私の父が永眠しました。昭和9年2月生まれ、学年で言えば修伽先生と同じです。横浜で生まれ育ったので少年期は戦中戦後の激動の時代を過ごしてきたそうです。成年時代はフォークダンスや歌、演劇鑑賞、詩吟、マラソン、スポーツ観戦など多趣味で、誰に対しても優しく対等に接し、仲間も多かったそうです。そんな中、母と出会い結婚しました。そして私、弟、妹が3人の子供が生まれ、優しく大きな心で家族を守ってきました。

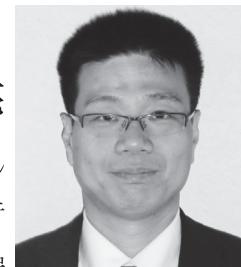
埼玉へ移り住んでからは父と母夫婦で毎朝マラソンをするなど、地元でも有名な夫婦になり、新聞にも記事が載るほどでした。父は60代後半までフルマラソンに出場するなど、大きな病気もせず、健康に関しては自信がありました。100歳になんてピンポンしているだろうなんて当時は思っていました。しかし少しづつ歩行が困難になって2008年、難病である慢性炎症性脱髓性多発神経炎と診断されました。まさか健康自慢

の父が！信じられませんでした。年々さらに歩行も困難になり入退院を繰り返すうちに、運動機能が失われてきました。最後の3年間は寝たきりの状態になり、身動き一つ出来ないほどになってしまいました。

そんな中、母は父と一緒に過ごせること、今までの恩返しが出来ることを最高の喜びと感じ、介護に対する負担を少しも感じずに、父を最後まで見てきました。父も一番心が安らげる場所である自宅で最愛の母と過ごせたことが最高の幸せだったでしょう。母を心配して施設に預けることをすすめてくれる方々もいましたが、父の思いを尊重し自宅にて介護することにしました。現在は一緒に住んでいませんが、弟や妹もそれに賛成し、何度も自宅に足を運んでくれて協力してくれました。

体が動かせなくなつてからは、食事をするのにも2時間以上、朝昼晩3食。下の世話も2~3回。しかし母は最後に夫婦の絆が深まつたと負担を感じるどころか幸せを感じながら介護をしていました。私も少なからず介護の手伝いはしていましたが、仕事等もあり（言い訳ですが）恥ずかしながら負担を感じて、身も心も疲れてしまったことがあります。

長い闘病生活で一番辛いのは、父でしたが、「生きているだけで幸せ」不平不満を一言



も言わず、母や私たち家族、医療関係者、介護職の方々に対していつも優しい笑顔で接し、「ありがとうございます」と、感謝の気持ちを常に忘れずに、周囲に元気を与えてくれる存在でした。おかげさまで数えで88歳、米寿を迎えることが出来ました。本当に優しく強く自慢の父でした。

父は令和3年12月13日午前11時、自宅にて、母、私、弟、妹と家族全員に見守られる中、満たされた顔で旅立って行くことが出来ました。旅立ちの瞬間に家族5人がそろいました。父は幸せな人生でした。コロナ禍のこのご時世ですから病院や施設にいたらこのようなことは実現できませんでした。父の旅立ちを見送ることが出来た私たち家族も最高に幸せです。

長生とは全く関係のない父と母ですが、

「愛と感謝とプラーナ」の力を教えてもらった感じです。長年難病と闘いながらも米寿まで人生を全うできたことは「愛と感謝」まさにプラーナの力が最大限に働いたのでしょう。父と母の血を継ぐ私ですから、この素晴らしいパワーを本当に実感出来ないはずありません。

「愛と感謝」を心の底から感じ取ることが出来るようになることが、私のこれから課題であり、親孝行です。多くの患者さんのためにしっかりと前を向いて精進して参ります。

また日本長生医学会の多くの諸先生方から葬儀に関しご参列やご配慮を賜りまして、この場を借りて御礼申し上げます。今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願ひいたします。



悩みや疑問、気軽に聞いてちょう ～みんなで作る“長生知恵袋”～ **第55弾～指頭圧プラーナ療法～**

今回は、堀先生に治療法をご伝授いただきます。

指頭圧プラーナ療法は、文字どおり、指頭のプラーナによって治療するのですが、目的は後頭骨のロックを外すことです。そのために後頭骨全体の縫合をしっかりと緩めなくてはなりません。

この図の線の上を母指と四指で挟み、頭の中心に向かって押しながら行ったり来たりしながらほぐします。特に頭蓋の浮腫はしっかりと治療しなくてはなりません。筋原纖維を治療しますが、ナディー(※1)つまり経絡の流れに沿って、頭・足・腕・太もも、そして背骨を身体の中心に向かって指頭で押しますが、指圧の様に指腹は使いません。

指頭の触診で、頭の鞄帯の硬い所や神経圧迫のある場所(木の根の様にゴリゴリしている所)を、身体の中心に向かって押します！



患者さんを仰臥位にして、低反発枕または低反発クッションを胸にあてて下さい。押すと同時に少し揺らしますが、絶対に押した場所から離してはなりません。何故なら筋原纖維が炎症反応を起こし、ナディーの流れが乱れるからです。決して指を滑らせてはいけません。



後頭部で15分。その後頭頂骨、肩峰までしっかりと緩めます。8割は後頭部に時間を使います。

爪の長さの調整も大切です。爪の付け根から爪先までナディーがあるので、指頭を有効に使うには長すぎても短すぎてもいけません。

一般的に、ほぐすと言っていますが、ほぐすというのは揉むのではなく、気を練ってナディーを刺激することです。気を練ることで治療効果が高まります。

片手1000本、両手で2000本のナディーを活用し、患者さんの4000本のナディーをゆるめてください。後頭骨の下項線(環椎後頭骨の横ライン)は特に重要です。またこの下項線から外後頭陵に沿って外後頭隆起までをしっかりと緩めるのが大切です。また後頭平面から後頭鱗も緩めて、ガチガチの神経圧迫や浮腫をなくします。コツは、腕を固定して必ず体で押すように緩めること。そうしますと、プラーナの流れが良くなり、治療効果も上がります。



続いて顔の操作です。

側頭骨と三叉神経と顎関節をよく緩めます。副鼻腔の治療も大切です。女性は嫌がる方がいるのであまり強い刺激は禁物です。指頭で緩めると軽い刺激でも深いところまで届きます。

前頭骨から頭頂骨、肩をほぐしてから頭蓋骨の調整をします。

次に、この操作を習得するためのトレーニングです。

膝をつき、両手の指頭に体重をかける練習です。3、5、10kgと徐々に加重を増やして指を慣らして下さい。

簡単で誰にでも出来る治療法である事が望ましいので、極力分かりやすく説明いたしましたが、指頭圧プラーナ療法は、頭蓋骨のロツクを外す事が第1の目的で有り、最も重要で大切な順序立てなので、C1・後頭骨は、これでもかという程治療が必要です。これが後頭骨のロツクを外すコツであり「要」です。

指頭圧プラーナ療法で患者さんを治療しますと、チャクラ(※2)が開いて「気持ちが良い治療だね」と仰います。すぐには出来ないと思いますが、5年かかるつもりで実践してください。これを実践することで、先生自身の気が高まり強健な体になります。

見た目はそんなに激しい治療では有りませんが、術者は非常に疲れますので、精神・体力ともに強健でなくてはなりません。しかし患者さんは、非常に気持ちがよく、しっかりと治療気分が味わえます。

ゆっくりと焦らず、一年間は指を馴らしてみて下さい。スシュムナー(※3)の治療法が、人生までも変えるチャクラの活性化である事を体感し、治療人生に多くの益をもたらすことでしょう。



用語解説

(※1)ナディー

サンスクリット語で「流れ」を意味する「nad」から、プラーナ(生命エネルギー)の通り道を指す。身体の中に、72,000あると考えられている。

(※2)チャクラ

サンスクリット語で「車輪」、「回る」の意。「エネルギーが出入りしている場所」。人間のエネルギーは「チャクラ」を起点に車輪のように絶えずグルグルと回って活力を生み出している。人体には7つのチャクラがあり、身体の脊髄の基底(第1チャクラ)から、頭頂(第7チャクラ)まで、第一直線に並ぶ。精神的・肉体的にエネルギーが満ちた状態を維持するには、「チャクラを整える」ことが重要。

(※3)スシュムナー

身体の中心を流れる、体内で最も大切なナディー。スシュムナーの中をプラーナが流れることで、本来自然から与えられたエネルギーを活用することができる。

みなさまからのご意見・ご感想・ご質問は隨時受付中です。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

帰ってきた

☆どちんのただいま徒然中☆その15

いやあ～オミクロンさん…派手に活動されていますね(;^ω^)。亡くなる方も出始め、沖縄は医療崩壊だと…。ただ、対オミクロン株ワクチンもまもなく出来上がるらしいですが、この戦い一体いつまで続くやら…。

さて、このコロナ禍になってから、我が家が大変お世話になった場所が2つ消失しました…。



1つは、幼稚園。

教会の付属で、築60年近い木造の園舎は懐かしい暖かさで子どもたちを包んでくれました。40人弱の園児に園長含め6人も先生がいて、障害のあるお子さんも受け入れていて、子どもたちもそれを当たり前として過ごす

手厚くて懐の深いところで、卒園生が通うプログラムもあって、園児だけでなく親にとっても学びの多い心の拠り所となる素敵なお園でした。

しかし、坪数が足りないだけで認可が下りず、公的援助が一切無いがためにいつもカツカツの運営で、バザーなどで集めた寄付と先生方のやりがいだけでなんとか持っていましたが、少子化に勝てず、最初の緊急事態宣言の時に最後の卒園生を送り出し、老朽化した園舎の維持が困難となった去年の11月に取り壊し、土地も手放されました。

取り壊し前には園舎にあった机やいすなどの備品の大放出が行われ、卒園生だけでなく親たちも多く訪れて、写真を撮ったり談笑したり園舎を懐かしむ最後の時を過ごしました。今はいただいた小さな椅子が我が家の中の拠り所です。



もう1つは、子ども向けプログラミング塾です。

このコロナ禍で密を避けるためにオンライン化を進め、多くの生徒さんがオンラインに移行したため、徐々に教室を閉じ、とうとうお世話になつた横浜校も年末で閉鎖となりました。(その作業中にでかいテーブルの搬出作業を手伝って腰をいわしたことは口が裂けても言えない(;ゝゞ')←言っちゃってる)

その塾は、寺子屋スタイルで、年齢に関係なく学びたいことを学びたいだけ、生徒の個性や進度に

合わせて学習する教室を運営しています。

そもそも成り立ちは、発起人が進学塾で教えていた時、その画一的で無個性で一方通行のやり方にどうにも嫌気がさして、生きた子どもたちとのやり取りがしたいと始めたものでした。

だからこそなのか、11年前の当時はプログラミングというニッチな習い事でもあったためか、やけに優秀すぎる子や発達障害のある子など、平凡凡なクラスには馴染み辛いお子さんも多く在籍しており、子どもたちも先生方もそれを難なく受け入れる土壤がありました。

さらに、付き添いの親同士も仲良くなったりして、雑談に花を咲かせ、普段学校で孤独を感じていた保護者も交流できることを喜んでいました。

先生は生徒がやりたいことを汲み、それを表現するのに最適な言語を提案し、各自で学びながら、様々な年齢の生徒の中で気の合う仲間を見つけてワイワイ教えあったり、作ったものを見せ合い刺激しあいながら学ぶ…そこにはお互いへの尊敬や、尊重しあう姿があり、学校ではナカナカ体験出来ない学びの場でした。

大人顔負けの子や、かわいい憎まれ口を叩く子たちと張り合ったり、柔軟な発想力に関心することも多く、私自身も素直でかわいい子どもたちとの交流は興味深く楽しい学びの多い時間でした。



どちらも、子どもの個性を尊重し、主張に耳を傾け、愛情を惜しみなく注いでくれる、一般の感覚からちょっと外れてしまいがちな子にとってもかけがえのない「居場所」でした。

息子たちの人間形成に不可欠だった心の拠り所の2か所が、たった2ヶ月の間に消えてしまい、ショックが大きいです…(;ゝゞ')ウウ

こんな場所が他にもまだ残っていますように、願わくば増えてくれますように、そして自分たちもそんな「居場所」を提供できるような人間になりますように…。そんなことを考える2022年初頭のどちんでありました。

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

おしらせ

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？

ソニのアナタ!!



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ここに転がっています。（ここでの話題が発祥で、ひょんなことから「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」に表示が変わり、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

☆「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。

■**P R 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



長生会便り =本部案内=

令和4年度 長生医学会費について

長生会本部事務局

長生会年会費(長生保険付き)：19,250円

長生会年会費(長生保険なし)：13,000円

有効期間：令和4年4月1日午後4時から

令和5年4月1日午後4時まで

☆特別会員の先生は、会費のみ免除になります。

入金が遅れますと、その間無保険状態となりますので、ご注意ください！

口座引落しによる支払いの方 下記日程にて引落しが行われます。

口座引落日：令和4年2月28日（月）

注意！残高不足等による再引落しは行いません。残高不足のないようにご注意下さい。

* 当日引落としの出来なかった場合は、後日郵便払込用紙を送付いたします。

受け取り次第、早急にお支払いください。

コンビニ・郵便払込みによる支払いの方

支払用紙のコンビニでの使用期限は**2月22日**までとなっています。

以降は、郵便局で使用が可能です。お支払い結果が本部到着するまで数日かかるため、なるべく2月末日までにお支払いください。

なお、会費のみによる支払額の変更は、2重線で書き直し郵便局でお支払い下さい。

来年から口座引落しに変更をお考えの方は、長生医学会事務局までご連絡下さい。

銀行口座だけでなく、郵便口座からも引落しが可能です。

注意！3月28日までに、郵便局から本部に届いたお支払い結果が、4月1日からの保険スタートになります。ご注意ください。

令和4年 春季行事案内

年明けの感染状況により、下記のように行事内容を変更いたします。
引き続き、感染状況等に応じて開催内容・行事運営方法に変動がある事をご了承ください。

第99回医学会・花祭り、長生上人生誕祭

1、事業部全体会(部長のみ)	4月2日(土) 自9:00~
1、定例役員会	4月2日(土) 自10:00~11:30
1、第99回医学会(オンライン配信にて)	4月2日(土) 自12:00~17:00
1、長生医学会総会	4月3日(日) 自9:00~
1、花祭り・長生上人誕生祭 ・修伽先生米寿の祝い	4月3日(日) 自10:00~

なお、上記医学会オンライン配信についてのURLは、出欠はがきにてお知らせ致します。

=支部報告=

東北連合会 総 会

開催日時 令和3年12月5日(日) 午前10:30~午後2:30

場 所 一関 かんぽの宿

参加人数 8名

- 議題内容
- ①来年度の東北医学会について
 - ②来年、100回記念本部医学会の発表者について
 - ③会計報告並び、会計監査報告
 - ④昼食後、相互治療
 - ⑤解散

以上、宜しくお願ひ致します。

東北連合会 遠藤 真也

訃 報

岡山県の藤木敦夫先生が、1月3日ご逝去されました。92歳。
先生のご功績に対し、謹んで哀悼の意を表します。



長生治療院検索サイト

長生医学会へ所属している一般会員の方へ



長生治療院検索サイト 掲載会員募集

掲載
無料

長生医学会で広報活動の一環として立ち上げた「長生治療院検索サイト」にて更なる集客強化のために一般会員の方の掲載を募集しております。アクセス数も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ください。



アクセス数
150,000

マルチデバイス
対応
PC・SP・TB



長生治療院検索 検索

<http://chousei-kensaku.com/>

一般会員の方で掲載できる情報

対象となる都道府県・各支部の検索一覧に表示されます。

<掲載できる情報>

- 治療院名またはお名前
- 所在地（郵便番号を除く）
- 電話番号

<対象>

一般会員の先生の方

ご掲載希望の先生は、長生医学会事務局にご連絡ください。

認定師の先生も掲載募集

認定師の先生はより詳しい情報を掲載できます。

<掲載できる情報>

- 治療院名 ●所在地 ●電話番号 ●地図表示
- 治療院情報詳細 ●ホームページ URL
- 自由コメント ●長生認定マークなど

<対象>

認定師の先生の方

詳しくは長生検索サイトをご覧ください。

[お問合せ先]

長生医学会事務局

〒230-0052 神奈川県横浜市鶴見区生麦1-7-10



受付 8:30 ~ 16:30 (土日祭日休日休み)

045-521-7486

※裏面にFAX申込書がございます。

FAX 申込書

FAX : 045-504-2118
【日本長生医学会事務局】宛

一般会員掲載へ申込みます。 認定師掲載へ申込みます。

※対象項目にチェックを入れてください。

※下記項目を記入し返信ください。

名前または治療院名	記入例：長生 太郎（長生治療院）
郵便番号	〒 記入例：230-0052
住所	記入例：神奈川県横浜市鶴見区生麦 1-7-10
電話番号	記入例：045-521-7486（携帯電話可）

申込みを頂き、事務局で受理後に、順次長生治療院検索サイトへ掲載いたします。
ご不明点があれば、事務局までご連絡ください。

[お問合せ先]

長生医学会事務局

〒230-0052 神奈川県横浜市鶴見区生麦 1-7-10
TEL : 045-521-7486 FAX : 045-504-2118

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

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

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

■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《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(土)

※一般入試(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けます。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4年1月28日 印刷
令和4年2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・プリントイング
〒146-0083 東京都大田区千鳥2-31-11
☎ 03-3750-6633