

# ピースクラブ通信

## No.91

### 社会福祉法人 ピースクラブ

〒55610014 大阪市浪速区大国二丁目十一番一号

TEL 06-66647120 077  
FAX 06-66647120 087

EMAIL peaceclub@m01.p-c-ne.jp  
http://w01.p-c-ne.jp/peaceclub/

## 老化について

山本克仁

こんにちは。  
週に一度、ピースクラブにて鍼灸治療の往診をさせて頂いております。山本克仁です。  
今回は、東洋医学の考えに基づいた「老化」について、話を展開したいと思っております。  
東洋思想・東洋医学の考え方をとして、肉体と精神は切り離すことはできません。ですが、今回は敢えて肉体にフォーカスして話を進めて参ります。  
人の肉体は物質。いわゆる「もの」です。世の中の全ての物質は、時間の経過と共に必ず形が崩れていきます。また、人のそれは「死」と呼ばれています。  
オギャーと生まれ、サヨナラ

とあの世へ行くまでの間、人は一秒一秒、常に「死」に向かって生きています。言い換えると「常に老化している」、また別の言い方に換える「常にアップデートしている」とも言えるでしょう。  
では、時間経過の中でどのようにすれば物質としての肉体を、より自由に、より長く、よりその人らしく、アップデートできるのでしょうか。キートワードは二つ。一つは潤い。もう一つは循環です。

○潤い／睡眠がポイント  
新鮮でイキイキしている野菜や肉、魚を想像してみてください。それらは皆、みずみずしく潤っています。人の肉体も同じです。相対的に、生まれたての赤ちゃんはみずみずしく、あちらに行く直前の方は乾燥傾向にあります。そう

です。潤いの反対は乾燥です。世の中のあらゆる美容商品は、どのように潤いを保つか!?!という問いに終始答えを出せずじまいです。潤いは、上から何か塗布したとしてもその効果は一時的であって、継続性はありません。では、水をたくさん飲めばよいのか?実はそうとも言えません。口から取り入れた水が、そのまま尿で出てしまうと、意味がないばかりか、胃腸がぶやけて消化吸収機能が衰えてくる可能性もあります。  
口から入れた水分を肉体に取り入れ、体の中から潤いを保つ唯一の方法、それは睡眠です。可能であれば二十二時、せめて二十四時までに就寝し、六〜八時間しっかり眠れると、腎臓がうまく働き水分を肉体にキープしてくれます。

また、「夜に寝ること」が夜露のように肉体の深部にまで水を染み込ませてくれる唯一の方法です。  
睡眠の時間と質をキープする＝肉体の潤いをキープすることに直結します。一日の始まりは睡眠から!  
○循環／食べ物ポイント  
全身の細胞は、個人差はありますが三〜四ヶ月で約90%、一〜四年で全て入れ替わります。そうです。一秒一秒、肉体の細胞は循環し続けているのです。  
そして、循環の反対は停滞です。肉体の中で水分が停滞すると浮腫みや湿疹の原因に、血液が停滞すると心臓や脳の血栓、また五臓六腑にカサブタのようなモノ(各種の腫瘍)ができることもあります。  
体内で停滞が起きやすい要因

の一つに食べ物があります。具体的には、腐敗しづらい食べ物。そうです、添加物(保存料・甘味料・着色料など)です。添加物の入った食べ物は腐敗しづらく、結果として体内に残りやすくなります。次に、西洋医学のお薬です。西洋薬(新薬)の原料は、人工的に化学合成された物質がほとんどであり、大自らの恵みである食べ物と比べると腐敗しづらいです。薬の効果はどうであれ「循環と停滞」という意味では後者に属します。可能であれば、その地域・その時期に採れた物を食べる、地産地消が最高です。  
循環について、もう一つ言うならば運動です。激しい運動でなくても、その人なりに肉体を動かすことで、体内の循環は大きく促されます。食べ物で停滞していても、運動することでプラスマイナスゼロになり得るかも!?

は、どなたでも知っている原点復帰です。私自身も、より自由に、より長く、より自分らしく、アップデートできるように、日々精進して参ります。

冒頭で取って肉体にフォーカスして話を進めるとありましたが、循環という意味では精神的にも循環することが、より大切です。生きていると、内的要因からも、外的要因からも、色々な感情が湧き起こってきます。喜怒哀楽があること自体は人としての素晴らしい側面ではありますが、一つの感情に捉われ、その時間が長ければ長いほど、肉体的な停滞へ、そして様々な症状へ繋がること、臨牀の中でもよくみられます。四季や天候の移り変わりのように、サラサラと循環しながら生きたいものです。



『木津の大国にやって来た』

齋藤 謙一

ひよんな繋がりからピースクラブ(以下、ピース)に入職して約三ヶ月になる。

『まだ分からないことばかりなので、皆様宜しくお願いますッ!』キラツ★  
みたいな感じのニューフェイスよろしくピチピチのヤングマンなら良かったのですが、如何せん、こちら五十過ぎの禿頭、手拭い片手に加齢臭が鼻につく巨体男性なのである。第一印象は世間一般に言われる不審者そのものだろう。

『何じゃ、こいつは!』と関係者の中にはドキッとされた方がいたかもしれせん。そんな私めも入職当初、新しく目の前に広がるピースの光景には驚いたもので、関係者の行き来が激しく圧倒されてしまいました。三島さん曰く、五年在籍しても全ての関係者を知ることは不可能とのこと。少し慣れた頃にカジさんから、『うちどんな感じや?カオス(混沌)やろ?!』

と言われたことがあった。同感。というか一言で言えば正にそういう事なのである。更には毎日色々な出来事の連続体で関係者の誰もが一寸先のストーリーを読めない。

もういっちょプラスするなら、関係者各人が強烈な個性を放っているのである。それでも予期せぬ出来事があれば、なんだかんだで話し合い、助け合う中で問題が打開されていく。

時は2026年。IT化や経済優先型の政治思考など、情報は操作され極度に人間関係がスリム化、本来あるべき姿の人間性が麻痺させられてしまうような社会である。狡猾な為政者にとってはその方が都合がいいだろう。上べでは、包括的な社会を作ろうとか、多様性を重んじようなどと嘯き、個性を売りにしたらしたで出る杭を打つ社会だったりするのである。そんな偽善者面した社会などつまらない。先に挙げた良い意味でカオスな関係性から湧き出る生々しい感情が、野生の本能に働きかけ人を人として育むのではないか。

過去、ありふれていたであろう人と人とのつながりにおける原風景がピースクラブに凝縮されている。先人達の言葉を少し借りるなら、そよ風のように混沌の種を蒔き続けよう。

『ヤジと喧嘩はピースの華...』ヤジならいいけど、火事は危

ないから気をつけてネ。  
:ということで、パパラッチと太からのピースクラブの良いところというお題に答えて。



私の思い出ご飯!

「おばあちゃんの特大的なり寿司」

八木 恵里香

おばあちゃんの家遊びに行くといつも美味しいご飯を作って迎えてくれました。春には大人の握り拳大の特大的なり寿司。中の酢飯が透けて見えるくらいパンパンに詰められていて、一つ食べればお腹いっぱい!夏には山から竹をとってきて流しソーメンと焼肉。  
秋には栗と紫蘇の実の天ぷら。紫蘇の実のつぶつぶが大好きで、筋を持ってツーツと、無限に食べていました!それから

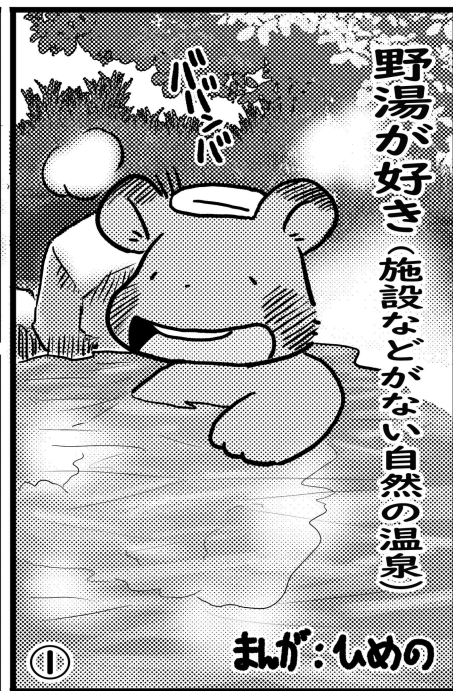
鯖寿司。酢が効いたこれまた酢飯たっぷりな特大鯖寿司も最高でした。年末には餅付きをし、つきたての美味しいお餅をパクパク。みかんの皮がたっぷり入った豆餅も大好きでした。

そして大きな丸餅が入った、スルメの出汁が効いたお雑煮は2杯3杯とおかわりをしていました。

数年前につまずいて足腰を痛めてからは施設で暮らしているおばあちゃん。今年でなんと100歳を迎えますが、背筋もピンと話もしっかりとしています。100歳とは思えぬ元気な姿！

「ここはゼーンぶしてくれから上げ膳据え膳で、極楽極楽、有難いわー」と毎日を感謝して送るおばあちゃん。1世紀を生きてきたんだと思ふと、……！！！！

食卓を囲む団欒に幸せと感謝を。



## 与太話

めぐりあい：ハルス

《宇宙世紀マイナス0025ハル、人々は黄色い巨星の訪れを喜び：与太は狂気した》  
 文旦様！これを箱でお見掛けしますと与太は『なっ何だ！このプレッシャーは！』…想うのでございます。決して文旦様が悪い訳ではないのですが…

文旦様がちょうど実家高知から届く頃、ソメイヨシノ様のお答は凶暴に脳らんでますわ！ミノフスキー粒子の如く、檜花粉様も黄砂様、そしてハル気圧様まで本格始動。

PM 2.5 えらいこっちゃー！活躍にははられるのであります。

ユーン！〜撃沈でございます。さてこの文旦様、あっさりしたお味、華やかな香りとも、申し分ないジーク・文旦様ですが、『あえて言うおう！無理があるぞ！』こんなかぎりなく皮が分厚く、食べられることを拒んでいるかのようでありました。

独り身の頃も同様、実家から箱で送られて来た文旦様、CP(脳性マヒ)の与太に文旦様は『たっすいはいかん！』(直訳)『この！軟弱者！』と言いつつかのよう、かなり面倒クサイのでございます。

「こんなに…どうするがぁ？これ！」《まるで黄色い巨星一個師団！》『ミカンとは違うのだよ！ミカンとは…！』トラウマでありました。

今年も高知から文旦様は箱でやって来たのでございます。ハルの香りをプーンと振りまきながら、皆様に喜ばれるはず？文旦様！分担ノルマ《黄色い3連星》をご用意、お配りするよとなのであります。

年に二度、三度、実家にご飯

のお供などを送るよ太ですが、今回ちょっと思考を変えたのでございます。

大の甘党！親父殿、大好物イ・ケ・ナ・イ「きんつば」を初めてチョイス、送らせてもらったのであります。お

かん殿が受け取られる前に？もしや…親父殿早々隠されたのか？『バレなければどうと言うことはない！』音沙汰なしでございます。

パパラッチ与太

### 音楽の力はすごい

大西 洋子

この間、音楽がどれだけ力を持っていかを体感しました。いい音いい波長に触れると体がそこから元気になるのを体感しました。

昭和天皇の亡くなる前、歌舞

音曲を禁止したのはそういうことか？震災とかあると歌を歌

いに行く人が多いが、歌は歌う人も含めて元気になるんやね。祭りフェスティバル大事やねえ長く続いた春一番がなくなつた。寂しいねえ。

優しきとかつながらが薄れていく中で年に1回いろんな人に会えたのになあ。なくなつてありがたみがわかるなあ。

もう一度祭りを作り出すエネルギーをほそぼそでもやろうか？デモとか集会とか署名よろいながら祭りか

今、新幹線の中で原稿を書いています。実は佐賀県まで歯の治療に通っています。

そこに矢山先生と言うどんな病気で治す先生がいて、がんとかが得意で、妹が癌で4年前亡くなったんですが、最後は

痛み止めだけで苦しんで死んだので、何とか方法はなかったのかずつと考えていました。

私は矢山先生に診てもらった歯の金属が悪さをしてパーキンソンのような症状が出ていたとの事で、今、歯の全面治療をしてもらっています。

矢山医院は、病院の中であらゆる良いことに取り組んでいるのを体験して、今後に生かしたいと考えています。

さて、私の診断は「尿が近い。2日前からめまいがする」と言うことで、どっちもゼロサー

チと言う機械で調べたら、全部ウィルスのせいということで漢方薬が出ました。

薬局の先生が言うには全部、老化学対策の薬ということで納得。

この漢方薬が効いたらみんなに教えてあげよう。ツムラで出ています。歯の治療はあと4回通わなアカンらしい。

その間に私のパーキンソンだいぶおさまっているし、老化がどうなるか。今までの私だったらほつたらかして鍼の先生や順子さんに頼って終わりだったけど、歯はどうしようもないので、なんだか老化と言う大きな節目に向き合ったなあと思っております。

矢山先生が「あと20年位やりたいことをやり」と言うてくださって、はて私は何がしたいのか。世の中はどうにも悪すぎるけど、

私はこれから医療は変わるし教育も。そんな中で新しい価値観で、スマホもパソコンもダメだけど、私にできることあるかなあ。

### ◇ 編集後記 ◇

片頭痛が激しい。低気圧ちゃん近付いているのだらう。そんなとこだけやたら敏感な編集部。

風が雨を連れて来て、雨は季節を進める。草花に恵みを与え、私たちの心を豊かにしてくれる。

たとえ編集部は二人は倒れても春は必ずやって来る。そして春…いっについでピースクラブはカオス感を確実に増す。

しかし何事もなく満開の桜は今年も咲き誇るだらう。

編集部