



ごあいさつ

脳を支える五臓六腑

かなり以前のことになるが、私がまだ医学部の教授会に出ていたころに、こんなやり取りが論文審査の際に行われたことがある。ある教授が、「漢方の五臓六腑には脳が含まれていないので、時代遅れだ。」と発言した。一瞬、ほとんどの教授がその発言にうなずいたような雰囲気が流れた。その時、漢方を専門とする教授からは、「そんなことはない。経絡は脳から足の先端まで流れているので、脳も含んでいる。」との応答があった。ご存知のように漢方でいう五臓六腑は、心臓、肺臓、肝臓、腎臓そして脾臓であり、脳は含まれていない。その時の私の印象は、「脳は五臓六腑とつながっている。」と思った程度であった。そのうちにメンタルヘルスの危機といわれる時代に入って、ストレスへの対応として、たとえば、筋肉の弛緩を通して脳をリラックスさせるヤコブソンの「漸進的筋弛緩法」などを学び、さらには運動、栄養、休養といった生活の基盤の重要性を説くにつれて「脳は五臓六腑に支えられている。」と認識の上になって、健康・福祉増進に取り組んだほうがいいのではないかと思うようになった。先の教授会のようなやり取りがまたあるとすれば、今の私は、「脳を中心に心身の健康を考えるのが西洋医学的あるいは現代的アプローチなら、五臓六腑が脳を支える、これを西洋医学的にいえば末梢が中枢を支えるという思想で対応してきたのが東洋医学的アプローチである。」と答えたいと思っている。

私が常々紹介する「就寝前の深部体温の一時的揺らぎによる五臓六腑の刺激が熟睡をもたらす。」との洋の東西を問わず行われている伝統的温熱療法の実証をはじめとして、最近は朝食により賦活される神経細胞まで明らかにされている。メンタルヘルス時代の対応においても東西医学の融合的アプローチの一層の進展を期待したい。

みどりの風 理事 鏡森定信(温泉療法医)

お知らせ

『摂食障害の家族の会』

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。4回1クールです。

日時：第1回 8/27(土)、第2回 9/17(土)、第3回 10/22(土)、第4回 11/26(土)
いずれも 14:00~16:30

場所：くれは山荘保養館（富山市西金屋 6717）

費用：1000円/回（テキスト代含む）

問い合わせ・申込み先：ほんだクリニック ㊟臨床心理士 広本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys_of_eating_d@yahoo.co.jp

『薬膳粥教室』一緒に薬膳粥を作りませんか？

日時：2011年10月16日（日）13:30~15:30

参加人数：8人（先着順）

場所：くれは山荘保養館（富山市西金屋 6717）

費用：800円（材料費込）

申込先：みどりの風事務局 ㊟許・温井まで 【e-mail】info@midori-no-kaze.com

締切り：10月8日（土）

定期開催講座

みなさんにお知らせします

心とからだの回復実践

—包括的アプローチを求めて—

世代別『ストレスとうつ』講座

さくらまちハートケアクリニック
荒井 秀樹

2011年5月15日開催
荒井秀樹 先生

- ・うつは、いつ誰にでも起り得る。
- ・働く世代、女性、高齢者のうつが増えている。
働く世代→初期からマネジメント面を要求される。
女性→「女性は～であるべき」という社会的性差。
高齢者→老い、死の現実。社会的役割を失う。身体の病気。
- ・まわりの人が気付いてあたたかい心で接する。

●本日のお飲み物●

玄米香琲 玄米をローストして粉末にしたものをお湯で溶かして飲みます。ビタミン、ミネラルが豊富。

講座参加者へ
お出ししています

- 【参加者の声】
- ・うつについて知ることが、気付き・予防に必要な事だと思いました。
 - ・性別、年代別で「うつ」を考える良い機会になりました。

悩み方 再考

—悩まなければ何を悩んでいるのか—

2011年6月19日
廣本京子 先生

2011年6月19日開催
廣本京子 先生

- ・自己批判的な考え方や信念は問題を起す原因になりやすい。
- ・役に立たない思い込み(～であれば)と推測(～であろう)に気付き、自動思考*について考える。*パッと頭に浮かんでくる考えのこと
- ・自分に起こりやすい偏った考え方を見直す→考え方を変えてみる練習をする→気持ちと行動の変化をみる→問題を解決できるようになる。

●本日のお飲み物●

生姜ドリンク 有機しょうがシロップを炭酸水で割りました。

- 【参加者の声】
- ・悪循環から抜け出せない今の自分に考えを見直せるのではないかと希望が持てました。
 - ・“考え方を変えてみる”事を、日頃から練習していきたいと思えます。

富山の自然と森の秩序



平成23年7月17日
NPOみどりの風 長井真隆

2011年7月17日開催
長井真隆 先生

- ・植生遷移…1年草原→多年草原→陽樹林→陰樹林。
陽樹…育成に多くの光を必要とする樹木(マツ、シカバ)。⇔陰樹(ブナ、カシ)。
- ・ブナと熊の関係。
ブナが凶作の年はツキノワグマ出没数増。
ブナは豊作の前後の年は凶作。→捕食者(熊・鼠・昆虫)を減らす為。
- ・森には森の理屈がある。

●本日のお飲み物●

黒豆茶(冷) 国産丹波種黒大豆100%のお茶です。ノンカフェイン。

- 【参加者の声】
- ・知らないことばかりで驚き、地道な調査に関心しました。

講師の先生方、わかり易いお話ありがとうございました！

◆NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれば山荘保養館内

TEL : 076-471-5597 FAX : 076-471-5598 E-mail : info@midori-no-kaze.com

HP : <http://midori-no-kaze.com>

携帯 HP (講座情報) : <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>



midori-kouza