



歳が明けました。新年おめでとうございます。

お正月の休暇中、特別何もしていませんでしたが、いつものように本ばかり読んでいました。読書を含め、ゲームもその他の趣味も昂じると、その毒がまわるといふ先人の忠告がありますが、やはり毒がまわった状態だったようです。

随分と漢方の本を読んでしまいました。それなりに面白さと教えられることがありました。そんな中から、皆さんの健康に対する考え方に参考になるかもしれないと思いついたことを書いてみます。もっとも東洋医学や漢方の専門家から言わせればそれは違うということになるかもしれませんが。

どうも、漢方とその基本にある考えの中に「気」、「血」、「水」というのがあって、私の理解した所では、「気」は心身の元気、「血」は身体の活動力、「水」は身体の平衡維持力のように思えました。そしてその「気」、「血」、「水」に、これは私の妄想的理解ですが、それぞれ、「鬱滞」と「欠乏」と「逆流（逸脱）」がありそうなのです。

そこまで考えた時、なんだ、これは精神的な苦悩の形態とよく似ていると思いました。「鬱滞」とは心の「堂々めぐり」、「欠乏」とは心の「疲弊」、「逆流」とは、「執着・固執」ではないか、ということです。

そして思うのです。みどりの風の「休・食・動・知・人・然」プラスα「遊」が、心と体の、「鬱滞」と「欠乏」と「逆流」の解消に少しでも役立てたらなあということです。

季節は鬱滞せず、欠乏せず、逆流しません。人が鬱滞し欠乏し逆流します。

皆さんと季節の中で元気に生きてゆければと思います。

「わだかまる 心はおいて 春の風」 夢風

みどりの風理事長 本田徹（精神科医）

☆みどりの風通信 原稿募集☆
皆さんの感想や思い、自己紹介を書きませんか？
興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。



NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

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

HP：http://www.midori-no-kaze.com/

携帯サイト（講座情報のみ）：http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/

- ★毎日 3 キロ ランチマラソンを行い、来年富山マラソンに挑戦する
- ★先日からテニスを再開。週 2 回以上テニスをして、この先 70 歳 80 歳になっても シニアテニス連盟で頑張っていく。意地悪おじさんたちと楽しんでやっていきたい★仕事をたのしくこなしていきたい
- ★町内会の介護運動の会への出席を週 2 回継続。8 月に骨折してしまい、筋肉が落ちた。現在、筋トレを専門の所で行い、風呂の入り方も気をつけている
- ★14 年ほど前からフルマラソンとハーフマラソンレースに参加。この時期はレース 5 回とマラソンの食でアルコールもほとんど飲む機会がない。最近キレイな死に方も考えている
- ★食事が人間をつくっていると思うので、栄養バランスを心がけている。近くに会費が半年 7600 円のスポーツジムがあり、トレーニングに頑張っている
- ★12 年間独立して頑張っていたが、10 年たった頃から苦しくなり、おかしくなってきた。スポーツをやり始めたが、バイクは退屈。長野生まれで海への憧れもあり、サーフィンに今は夢中。富山は海が近くてよいところである。
- ★60 歳でもうすぐ定年をむかえる。精神対話士の資格を取得。睡眠にも興味あり。マラソンがバロメーターで、元気だと走りたい。飲酒運転防止アドバイザーの資格あり。タンDEM自転車二人乗りにも挑戦。後ろに目の見えない方を乗せて走ることをやってみた。また空をハングライダーで飛びたい。
- ★普段の生活に戻すこと ★温泉療法の実践 ★娘を元気にしたい
- ★いい加減が良い加減になっている。滑川の老人クラブ連合会に 8 年間かかわっている。いろいろたのしんでいる
- ★山荘での胡弓の演奏、山荘がさわやか。そんな山荘で摂食障害の会も開催している。今年は衝動的になること。きっかけは思いつきでモンゴルへ行って馬に乗ったことである。マラソンは走らなくても応援だけでも良いと思う
- ★仕事を辞めて 5 年たつ。ヒザを悪くして、勧められたのがクロスバイク。たのしんでいる。やりたいこと好きなことやる。アンサンブル楽器を週に 1 回、夜 2 時間続けている。食は E テレで案内していた 10 の食品のグループを毎日とるように心がけているが、表につけ 10 点満点 のところいつも芋と海草が少ないことがわかった。歯が欠けてしまった
- ★ケアウイユ勉強している。ボランティアしたいが、なかなか…。現在、教育委員会東部地区小学校に派遣のボランティアしている。給食について変わった子どもがいる。朝食食べない、給食だけ食べに来る子もいる。イジメの場にも遭遇することもある。子どもの常識が…
- ★最初の頃 2 回くらいきたことあり。60 歳で 6 月に定年になる。好きな仕事で 37 年間働いた。現在も継続して働いている。健康法はルーティーン化すること。会社に電車と徒歩で通勤し、1 日に一万歩歩いて、会社では常に階段使用している
- ★13 回仕事を変えた。36 歳の時うつになった。そのとき メタボでヒザも悪くした。みどりの風定期講座でバランスをとっている。自己啓発の仕事で話しを聴き、働いている人に対して何かやっていきたい
- ★本田先生のところがかけこみ寺。8 年前に夫を亡くした。部屋にお菓子を持ち込み食べながら、NHK のアナウンサーの声きいていたら HbA1c が高くなる。友達には、アル中にならなくてよかったと言われる。メールなどではなく、友達と話すことがよい。電話で 1 時間とか
- ★定年まであと 5.6 年ある。最近の健診で血圧高かった。気を付けないといけないのかと初めて思う。ルーティーン化していきたい。
- ★睡眠を 7 時間確保したい。本田先生のお母様がスピードラーニングを始められたことを聞いて、見習いたい。



定期開催講座 100 回記念
心とからだの回復実践シンポジウム
～健康・私が大事にしている事を語ろう～

「休・食・動・知・人・然」の理念にもとづいて、6 人のパネリストと会場の皆さまによるシンポジウムです。

6 人のシンポジスト

- 休 豊かな休息 鏡森 定信 (富山大学名誉教授)
- 食 命を育む食 温井 孝子 (管理栄養士)
- 動 心地よい動き 宮本 宣良 (富山県立病院院長)
- 知 知識を喜び楽しむ 立瀬 剛志 (富山大学大学院医学系研究部助教)
- 人 人と寛ぎ人と交わる 本田 徹 (ほんだクリニック院長)
- 然 自然の恵みを受ける 今村 彰宏 (長寿社会の住みづくり調査研究ワーキング委員)

くればは健康増進 発行