



厳しい猛暑だった夏も終わり、ようやく秋本番となってきました。先日は、2020年の東京オリンピックの開催が決定し、長らく不景気にあえいできた日本にとって、久しぶりに希望の持てる明るいニュースとなりましたね。

クリニック通信 18号が出来上がりましたのでご一読ください。

### 院長ブログより 《その道の神髄》

私が合気道を始めたのはかれこれ15年近く前です。以前からこの神秘的な(と当時は思っていました)武道には興味がありましたし、またそろそろ「オヤジ狩り」をされるような年齢にもなり、護身術のひとつでも身に着けておきたいと思い、仙台に住んでいたころにたまたま近所の合気道場をのぞいたのが運の尽き(笑)でした。

私は元来それほど運動が得意ではありませんでしたが、合気道との出会いはまさに運命的で、この武道にすっかりのめり込んでしまった私は、超多忙な仕事の合間をみつめてはせつせと道場に通り、3年ほどで黒帯を頂きました。

45歳で神戸に帰ってからは、同じ流派の道場にすぐに入門、今に至るまで師範のK先生七段に教えてもらっています。そして一昨年何とか三段を頂いたのは以前のブログにも書いた通りです。



自分としてはまだまだ修行半ばなのは言わずもがなですが、毎年のように新人が入門してくる中、当然自分より下の人たちに教える機会も増えました。

一瞬の動きで相手の攻撃を制する合気道では、数えきれないほど多くの技がありますが、一つ一つの技を、手はこう、足はこう、と文字通り手取り足取り教えれば、特に運動神経のいい人ならば、少なくとも技のかけ方自体はすぐに覚えてしまいます。しかし、武道というものは、究極的には生死をかけた戦いですから、どんな状況でも、どんな相手にでもその技が効かなければ意味がないわけで、技の形を覚えるだけでは、やっとスタートラインに立っただけにすぎません。

たとえば合気道では、攻撃してくる相手の動きに逆らわず、むしろ利用して投げるため、とにかく「力を抜く」こと、そして「臍下(せいか)の一点(臍下丹田などともいいます)に心を鎮める」ことが極めて重要です。

常識で考えれば、相手を倒そう、投げようと思えば、力を使おうとするのが普通ですし、私も、力を抜いたほうがどうして強いのか、最初は全く信じることはできませんでしたし、練習を積んでもそう簡単に体得できるものではありません

でした。

合気道の達人といわれる塩田剛三が体重100kg以上もあるような巨漢たちをいとも簡単に投げ飛ばす映像を見た時も、八百長ではないかとさえ思いました。

ただ、どうしても相手を倒そう、投げようという気持ちばかりが先立つと、すぐに力んだり気持ちが舞い上がってしまい、特に自分より腕力が強い相手などには全く技が効かないことは身を以て理解できました。

合気道を長年やって判ったことは、このような「力を抜く」とか「臍下の一点に心を鎮める」といったことは、いくら理屈では分かっている、体得するにはそれ相当の時間がかかるということです。

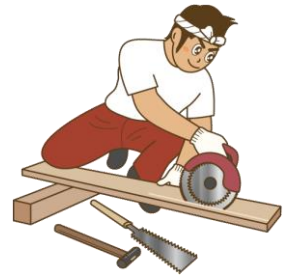
私も10年目くらいになってやっと少しずつ体得できるようになったといっても過言ではありません。

もちろん他のスポーツ同様、上達は練習量に比例することは否定しませんが、武道の神髄とでもいえるこういった感覚は、ただがむしゃらに練習を詰めてやればよいというものではない、長い時間をかけてこそ初めて得られるものではないかと思われるのです。

その道を極めるためには長い時間と経験が必要であるというのは、武道に限ったことではないと思います。

たとえば板前や大工、陶芸など、職人と言われる仕事では、一人前になるのに十年どころか数十年もかかることもあります。

単純に技術を覚えるだけならば、もっと効率的にトレーニングする方法もあるでしょうが、こう



いった世界でいまだかたくなに長い修行が必要とされているのは、やはり時間をかけてしか得られないもの、小手先の技術ではなく、その道の心や精神とでもいうものを受け継ぐのには、それ相応の時間がかかるということなのではないでしょうか？

医師という仕事も同じかもしれません。

医学の知識や手術のテクニックは努力次第で短期間で身に着けることは可能でしょうし、技術面だけみれば若くて器用な医師のほうが有能かもしれません。

しかしよく言われるように、ただ病気を治すのではなく、人間を治すこそ医療の神髄だという観点からみれば、やはり人生経験が豊かで、病人の悲しみ苦しみに心を寄せられる人間こそが求められる医師像ではないか、と思うのです。

私も医師になってはや30年、この間様々な、そしてかけがえのない人生経験をしました。これを少しでも日々の医療に還元できることこそが医師としての醍醐味だとも感じています。

## 今月の話題 **もっともっと歩きましょう！**

みなさん、歩いていますか？

今や国民の死因の上位を占める生活習慣病の大きな原因のひとつは、運動不足です。とりわけ現代人は車での移動やエレベーター、エスカレーター多用で、歩くことが少なくなっているため、運動不足に拍車がかかっています。

運動というと、スポーツジムに通うなど、特別なこと、お金や時間のかかることばかりを考えがちですが、必ずしもそればかりではありません。日常生活の中に、無理なく身体活動を取り入れるだけでも十分に運動になるのです。そして誰でも何処でもできる身体活動といえば、歩行(ウォーキング)です。

まずは、日常生活でもなるべく歩くこと、できるだけ階段を使うなどして、身体活動を行うことを意識するところから始めてみましょう。

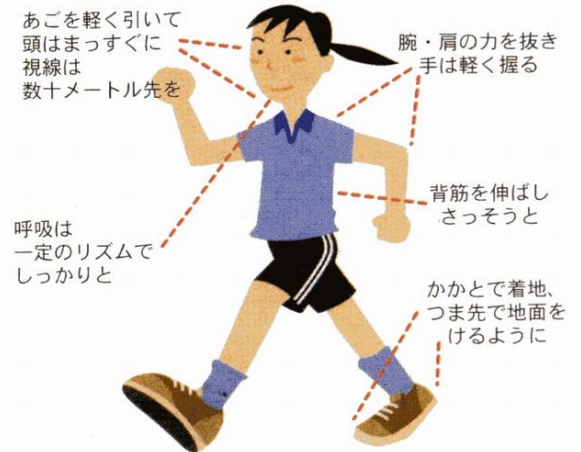
下半身には、全体の筋肉のおよそ3分の2が集まっています。身体はじっと動かなくても、呼吸や体温調整など、生命を維持する活動のためにエネルギーを消費しています。これを基礎代謝といいます。筋肉量が増えれば増えるほど、エネルギーの消費量もアップします。

鍛えれば、ダイエットの効果も高まりますし、ロコモティブシンドロームの予防にもつながります。

いつまでも健康体でいるためにも、毎日コツコツ続けて筋力アップを目指しましょう。1週間に1度長い時間行うよりも、毎日短時間ずつでも行うほうが効果的です。まずは毎日30分の歩行を目標にしましょう！

(もう一人の看護師 M より)

### ウォーキングのポイント



## じむこらむ ⑧秋の味覚, 栗(クリ)の魅力

秋の味覚, 栗はナッツ類に分類される食べ物です。古来より漢方の世界でも使われ、「胃腸を丈夫にして、足腰を強くする」とも言われています。

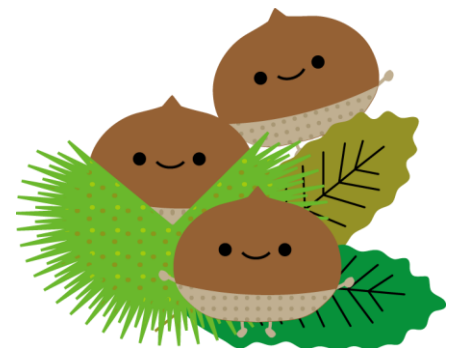
その栗, 実はすごい栄養素の塊なんです！

- ・ビタミン C : メラニンコントロールにより, シミ, そばかすの改善  
コラーゲン生成により, お肌にハリと潤い
- ・ビタミン B1 : 肌の新陳代謝を整える
- ・ビタミン B2 : 細胞の成長を促し, 老化防止
- ・ビタミン B6 : 免疫力を高めて, 肌荒れに効果
- ・食物繊維 : 整腸作用, 便秘改善
- ・葉酸 : 赤血球を作ることにより, 肌の血色やツヤ感をアップ

美味しくて, しかも綺麗になれるなんて素敵ですね！

食欲の秋を楽しみましょう！

(事務スタッフMより)



### ◆プラセンタドリンク「アリフター」について

当院では、プラセンタ注射による健康増進、アンチエイジングに力を入れていますが、このたび日本生物製剤より、プラセンタのドリンク製剤「アリフター」が発売されました。

味はスッカリ、効果はバッチリです！詳細はスタッフまでおたずねください。

パンフレットもありますよ。



☆クリニック通信のバックナンバーをご希望の方は、受付でお申し出ください。  
院長ブログはHPからリンクしていますので、他のブログもぜひご一読ください。

おおかど循環器科クリニック

循環器科・呼吸器科・外科

院長

大加戸彰彦

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F

TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033

e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.com

HP <http://www.ohkado-heart-clinic.com>

診察時間 午前9～12時・午後4～7時 木・土曜日午後、日祝日は休診