

かわかみ通信

2019年 10月
神無月号

今年は大変な酷暑でしたが、皆さん無事乗り越えられたでしょうか。「心頭を滅却すれば火もまた涼し」という言葉があります。禅僧 快川が火刑に処せられまさに端坐焼死せんとする際に発した句とされます。又 唐の杜荀鶴の詩の中に無念無想の境地に至れば火さえも涼しく感じられる。即ちいかなる苦難にあってもその境地を超越して心頭にとどめなければ苦難を感じてないのを意とされます(広辞苑) 私にはとてもとても、、、。火はやはり熱いですし、夏の暑さからはクーラーに逃げざるばかりです。同じような意味かと思いますが三昧という言葉があります。禅宗の言葉で精神を集中して雑念を捨てる事。転じてあることに熱中していることを指したりするときに使われます。ゴルフ三昧など私どもの間では遊びに熱中している時に使われることが多いですね。禅宗の修行には座禅、勤行、作務がありますがすべての修行において集中してそれらを行えば三昧の境地を得られるとされています。作務の一つに庭掃除があります。掃除をしている時、落ち葉などは風に吹かれて次から次へと掃除をした後から後から落ちてきます。それをまた何も考えずに唯々掃除をするのだそうです。面倒な、掃除してもまたすぐ落ちてくるのにと雑念を振り払い唯々掃除をすることに集中するのだそうです。しかも毎日同じことを繰り返すのではありますがその中で工夫をして掃除が上達しなければならないのだそうです。掃除により筋力が付き体幹も鍛えられ、座禅も集中してで

きやすくなるのだそうです。私などは何をしても雑念しか浮かんできませんが、、、。

ゴルフをしていても前のショットの失敗を悔やみ続け、次こそはうまくいくことを願い、欲を出し力んでしまします。三昧の境地という事で言えば、前の失敗はさっさと忘れ次の成功を夢見ることなどなく、今しなければならぬことに集中するという事でしょうか？

世界的なゴルフ大会(メジャー)全英女子オープンで渋野日向子さんが優勝しました(メジャーでの優勝は日本人42年ぶり)テレビでその姿を観ていましたがゴルフ三昧の境地で目前の一打に集中しているように映りました。優勝を決めたパッドは特に自然体でありながら集中している様子が感じられました。

私もかの如き三昧の境地で仕事、日常生活(ゴルフも)をしたいとは思っているのですが、、、。作務は基本午前3時間午後3時間とのこと、山仕事では遅くなることもあるそうですが、今問題になっている長時間労働はないそうです人間が集中できる時間には限界があるという事でしょうか？

(究)



←曹洞宗総本山 永平寺の修行僧(雲水)の一日より

→優勝トロフィーを手に笑顔の渋野選手(全英女子オープン公式サイトより)



健康カフェ「むすび」だより

♡おいしい介護食♡

嚙む力、飲み込む力が低下しても「家族と同じものが食べたい」「おいしい料理が食べたい」という願いは切実です。少しの工夫で家族と一緒に美味しく食べられる献立を紹介します。

- ★サケのみそバター焼き 222 k cal
 - ★さつまいものヨーグルトサラダ 59 k cal
 - ★なすとオクラの煮もの 33 k cal
 - ★きのこスープ 36 k cal
 - ★ごはん100g 178 k cal
- 合計528 k cal



美味しい介護食

★サケのみそバター焼き

※工夫するところ

材料	分量	作り方
生さけ 皮と骨をとる	1切れ	①バター、みそ、玉ねぎを合わせて混ぜる ②ブロッコリーは塩ゆでする
みそ	大1/2	
バター	5g	③フライパンに油をきき、サケを両面焼きとり出す ④③に①を塗り、オーブントースターで表面がこんがり色づくまで焼く仕上げにパセリをふる
玉ねぎ(みじん切り)	20g	
パセリ(みじん切り)	少量	
ブロッコリー	適量	
トマト	適量	

★さつまいものヨーグルトサラダ

材料	分量	作り方
さつまいも	30g	①さつまいもは皮をむき、塩少々加えた湯で茹で、熱いうちにつぶし塩、こしょうで下味をつける。
プレーンヨーグルト	大1/2	
ハム	3g	②ボールにヨーグルト、砂糖、マヨネーズを入れ①を加え和える
マヨネーズ	大1/4	
砂糖	少々	③ハムのみじん切りを散らす

★なすとオクラの煮物

材料	分量	作り方
ナス	1/2本	①なすは食べやすい大きさに切り浅く格子状に切り目を入れる
オクラ	2本	
みりん	小1	②鍋にだし汁と※を入れ煮立ったらナスを加え15分煮る
しょうゆ	小1	
砂糖	小1/4	③最後にオクラを入れさっと煮る

★きのこスープ

材料	分量	作り方
しめじ	あわせて 50g	①しめじ、えのき、しいたけ等はあらかじめみじん切りにする
えのき		
しいたけ		②スープを煮立て①を煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ卵液をまわして入れる
スープ(コンソメ)		
卵	1/4個	
水溶き片栗粉	適量	

川上施術センター

今回は、運動教室で行っている内容を少し紹介したいと思います。

運動教室では「身体の原点回帰」というテーマのもと、様々な動きを通して身体本来の動きを取り戻していくことを行っています。原点回帰とは、元々の出発点に戻り、改めて自分を見つめなおすといった意味です。では身体における元々の出発点とはいつでしょう？それは乳幼児期の頃です。ヒトは乳幼児期に約1年半かけて動作の基本を形成していきます。大きな口を開けて泣くことから始まり、もぞもぞ体を揺らしたり手足をバタバタさせます。首が坐りだすと寝返りやずりばいを経て、ハイハイや高ばいを行います。そしてつかまり立ちをし、よちよちとバランスをとれるようになり歩き出します。この一連の動作は体幹の力をよく使い行われます。体幹の力とは、細かい定義は割愛しますがよくインナーマッスルと表現されます。体の内側の筋肉で身体の軸を安定させるために働きます。子どもの頃は体幹の力優位で動いているのできれいな姿勢を保っています。しかし、大人になるにつれて仕事や家事、勉強、趣味など普通の悪い姿勢により凝り固まってしまうと、体幹の力はどんどん弱くなってしまいます。すると、軸が安定していないダランとした状態で動くわけですから、体の色々なところに負担がかかり痛みを引き起こします。

体幹の力優位での動きを取り戻す為に、運動教室ではまず「口を大きく開ける」事から始めます。そして、アーと声を出します。悪しき習慣が根づいていた人は、口を大きく開けるといった一見簡単そうなこともできなくなっています。開けると顎が痛い、疲れる、下顎しか開いていない、左右非対称に開くetc。口を大きく開けるには、悪い姿勢で口周りの筋肉だけで開けようとしても正しくできません。

試しに、わざと猫背になり頭を前に垂らした状態で大きく口を開けてみてください。開けにくいですよ？今度は姿勢を正して開けてみてください。さっきより開けやすくなっていると思います。つまり口を開けるとい動作は姿勢に大きく影響されます。

しかし多くの人は悪い姿勢、もしくは正しいと思っている姿勢がただ力任せで実は間違っていることがあります。そこで逆説的に「大きく、正しく口を開けるためにはどのような姿勢をしたらいいだろうか？」と考えながら行ってみましょう。敬礼姿勢のような全身を過度に力を入れてもダメです。口周りの筋肉だけで強引に開けようとしてもダメです。いかに体幹の力優位で姿勢を作れるか、全身の筋肉を使い最小限の力でフワッと口を開けられるかがポイントになります。

子供や動物は何も意識せず自然と体幹の力優位で口を開けています。(図)紙面で細かく伝えるのはなかなか難しですがいくつかポイントを箇条書きします。なんとなくでもいいので自分なりにイメージしてやってみましょう。

- ・骨盤を立てる
- ・背骨を1本1本上に伸ばす
- ・頭は体の軸の真上に乗せる
- ・腰や背中を反らすようにはしない
- ・体の内側の筋肉を使う
- ・顎は下げない
- ・口はタテにもヨコにも大きく開ける
- ・口を開ける時、肩甲骨は背骨に寄り胸は開く、そしてお腹は上に持ち上げる
- ・自分がオペラ歌手になったように口を開ける
- ・円熟した武道の達人のように力みなく立つ
- ・動物の遠吠えのように体全体を使って声を出す。



などなど (智)

俳句教室たより

川上季石先生からご縁を頂いて、「金魚の会」に参加させていただき十一年余り。

季石先生がお亡くなりになられた後、正機先生がこの会を引き継いでくださっています。おかげさまで今では、先生から「皆さんなかなか上手になりましたよ」と、お誉めのお言葉を頂ける様になり、恐れおおくも「だよね〜」なんてほくそ笑んでいます。

お空では、季石先生もにが笑いされていることでしょう。

(由美子)

朝空のはれつくもりつ棗の実

(正機)

鉢に盛るほどよく煮たる棗の実

(淑子)

里近く車窓に飛びこむ棗の実

(由紀子)

秋の雲ごろりと寝たる草の土手

(幸八)

授かりしみどり児のごと新松子

(由美子)

なつかしき人からの文棗の実

(八生)

山越えて嫁ぎし町の新松子

(京子)

秋の雲ローカル線の旅が好き

(茂)

青い空空地に揺るる青棗

(智子)

スタッフルーム

暑い夏も終りを告げ、過ごしやすい季節となりました。

10月の最初のイベントとしてはやはり衣替えですね！10月になると夜の寒さも肌にしみいるようになります。長袖や少し羽織る物を手に届きやすいところに入れ替えるといいですね！

今年は酷暑が続きましたが、このような場合は冷え込みも一気に来るとTVでいっており、体調を崩される方が少なからずいるそうです。初秋は台風が多く訪れる季節でもあり、台風が過ぎるたびにまるで暑さを少しづつ拭い去るように涼風を肌を感じてきます。

気温はその日にちに合うように上下してくれませんが、風邪等をひかぬよう十分注意してください。

(信幸)



【発行】令和元年10月吉日
かわかみ通信01-36(神無月号)
医療法人 川上医院