



週報

2017~2018年度 RI会長 イアン H. S ライズリー
RIのテーマ 『変化をもたらす』
地区のテーマ 『RI 戦略計画を皆で一緒に実行しよう!!』 かけ 細井保雄

国際ロータリー
第2570地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511
〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366
<http://www.schuohrc.org> E-mail: schuohrc@pl.s-cat.ne.jp
会長 益子伸明 会長エクト 清水幸彦 副会長 松浦法子 幹事 浜野貴子

第3グループ内の例会日] 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第1174回(3月27日) 例会の記録

点鐘 益子伸明会長
合唱 手に手つないで
第2副SAA 小室会員 栗原(憲)会員

※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
31名	28名	88.46 %	96.15 %

パスト会長の時間

『「手の治癒力」について』

佐藤圭司パスト会長

私は40年来、スポーツマッサージの治療家をしており、6年程前に「手の治癒力」という本に出会いました。これは桜美林大学准教授身体心理学者の山口創(はじめ)先生の著書で、最初に読んだ時には感動してガタガタ震えました。これほど我々治療家の代弁をしてきているものは中々なく、以来、私のバイブルとなっている本です。現代人はみな忙し過ぎて体の痛み、疲労、不安、抑うつ状態、PTSA、高血圧、孤独感等を抱えています。これら現代人の心身の不調は手で癒せると主張されています。自分の体に触れ、他人と触れ合うことで心と体のバランスを取り戻すなど、人は昔から痛い所や不調な部分を手で擦ったり撫でたりする事で癒してきました。以下、山口先生の心を打つ本の内容をご紹介します。

「多くのマッサージは、身を強張らせた現代人の態度を一時的に手放して、自分の生身の体を相手に委ね、受け身の態度をとることで強張った体が揉み解される体験なのだ。そして、優しく触れられることは自分の存在を丸ごと価値あるものとして認められ、受け入れられ、尊重されることを意味する。自分をそのように



扱ってくれる相手を、安心できる空間で一定の時間を共有することは、自分を根底から認め、支えられる体験であり、それは自分で生きて存在しているという感覚を拠り所に、一人で生きていたのではないという意識を体の感覚として目覚めさせてくれる。マッサージは結果的には心を解してくれるのである。

抱えている悩みやストレスが何であれ、悩んで苦しんでいる存在を丸ごと受け入れ、根底の部分で支えてくれるのである。それは不安やストレスで心身が萎えてしまった人には、言葉では言い表す事の出来ない貴重な体験である。

更にマッサージは他者の皮膚と自分の皮膚が接触する事で独特の間主観的な世界が生まれる。即ち、意識は自己の内面的世界に分け入るのではなく、自他の境界を出入りする。これは社会的自己と呼ばれる自己を身体レベルで呼び覚ましてくれることになる。それは他者との関係から自分の存在価値を見直すことになり、世の中での自分の価値観を再構築することに繋がるだろう。

こうして、人は人の手によって癒される体験をすると社会的自己が目覚め、今度は人のために何かをすることに喜びを見出すようになるだろうと思う。

人は誰かに必要とされ、大切にすることでしか生きる価値を見出すことができない。大袈裟ではなくマッサージの体験を通じて、私の中にあつた自分のために生きるという価値観から一転し、人のために生きようと思わされる心の変化が生まれたのだ。

マッサージを例にみてきたが、人に触れる手当てでも同じことが言える。親は子供に触れることで、夫は妻に触れることで、看護師は患者に触れることでその存在価値を認め、その生を根源的な部分で肯定して受け入れる。どれほど身も心も苛まれていたとしても、手当ては一人ではないことを伝える。愛情を伝えてくれるのだ。しかも、それは触れられたものだけに起こる心の変化なのではなく、触れた者自身にも、その手を通じて伝え返されてくる。相手を癒してあげようと思っ



触れていると、いつの間にか自分が癒されているのである。手当てを“奇跡の手”という所以である。触れてあげるのではなく、触れてもらうために触れることが普通にできる世の中になってほしいと思う。

こうした利害関係ではなく、人を人として、当たり前の感情に基づいた社会を築くことが、温かい絆で結ばれた社会でもある。そしてそれは日本人が求める幸せの条件でもある。

最後になりますが、高齢者が駅の階段を下りてきている時、障害者が横断歩道を渡っている時、手を差し伸べよう。それは大きな助けになるだけではなく、手助けをした自分自身の心も温かくする。高齢者の温かくなった心はお孫さんに触れる手でその温もりを伝える。一方で、自分自身の温められた心は恋人とつなぐ手や、夫婦で肩を揉む手で相手にその温もりを伝える。そうして温かくなった心は手を伝えて次々に人に電波していく。そんな世の中になることを願っている。」という締めくくりです。この文面を見た時、私は感動しました。治療家として、色んな人をマッサージすることによって自分も癒されるという感覚はよくわかります。特に、午前中の患者さんを3人ほど施術すると、段々と自分も癒されてきて、自分の手も不思議と解れてきます。

触れることが非常に少なくなってきた現代で、我々の職業である“触れる”ということに対してここまで書いてくれた先生は今までにないんじゃないかと思います。私のバイブルとして、今後もこういったことを伝えていながら仕事をしていきたいと思う次第でございます。現在、セミナーと一緒に勉強させていただいておりますが、是非、一度山口先生をマッサージさせていただきたく、訪ねて行こうと思います。

参考:手の治癒力 著者/山口創(桜美林大学准教授 身体心理学者)

幹事報告

浜野幹事

- ・『細井ガバナー テレビ埼玉出演のお知らせ』
- ・『春の全国交通安全運動に係る広報啓発活動の実施について』
- ・『平成29年度 第6回 青少年を育てる狭山市民会議 理事会 報告』
- ・『平成30年「緑の募金」運動』寄付1万円
- ・回 覧 スマホ時代の子育て

委員会報告

ロータリーの友の紹介 菊田会員

【横書】

- p.3 ローターアクトの50周年を祝いましょう
- p.13 ハノイの平和村に快適な環境を
- p.16 ローターアクトからロータリーへ

- p.21 「ローターリー希望の風」奨学生との懇談会
- p.25 2025年大阪・関西万博の開催実現について

【縦書】

- p.4 今からはじめる長生きのための食生活の秘訣
- p.9 卯年の先輩たちが担ぐ神輿、乗るガバナーは海の男
- p.18 古紙の話

「外来卓話」……



『無意識の呼吸ではなく

意識した呼吸を』

(呼吸法はもともと手っ取り早い

健康法)

伊藤 敏子 様

呼吸法とは「吐く」事が大事

日常自分の意思とは関係なく、無意識に自動的に行われる呼吸を「自ら

の意思で意識的にする呼吸を100回とすると」

呼吸法の効果は

- ① 自律神経のバランスを整える(吸うと交感神経が、吐くと副交感神経が働く)
- ② 生命のエネルギーを高める効果
- ③ エントロピーを排出する効果
- ④ 自然治癒力
- ⑤ セロトニンを活性化する効果

浅い呼吸、口呼吸は免疫力が低下

酸素が少ないと細胞の元気がなくなる
病気を呼ぶ事も

鼻呼吸の利点は(花は空気清浄機付きエアコン)

鼻の粘膜がフィルターの役割

- ・ウイルスの半分以上吸着
- ・鼻腔を通る事で冷たく乾いていたり、逆の暑く湿った空気を適度な温湿度にして肺に送る
- 「鼻で取り切れなかった汚染物質は気管や気管支の粘膜で捕らえ、咳やくしゃみで体外に排出する」

呼吸法の実際(鼻呼吸を意識しよう)

自分の呼吸をチェック(以下の項目で5つ以上当てはまる人は要注意)

- ・口を開いている事に気が付くことがある
- ・唇が乾燥しやすくリップクリームを使うことがよくある
- ・口の中がネバネバしやすい
- ・虫歯が出来やすい
- ・タバコを吸っている
- ・歯並びが悪い、出っ歯
- ・食事をするのが早い
- ・口内炎が出来やすい
- ・肌荒れしやすい
- ・鼻がつまりやすい
- ・いびきがうるさいとおもわれる



調身・調息・調心

- 調身 姿勢を整える(正しい姿勢が正しい呼吸につながる)
- 調息 息を整えることが心を落ち着かせる最善の方法(ゆっくり口から息を吐き、全て吐ききったらその反動で鼻から吸う)
- 調心 心を整える(目を完全に閉じてしまうと雑念が入りやすいので半眼の状態にすると良い)

緩息(3回)

椅子に座り、方の肩の力を抜く、重心をへソの下に置くイメージ、足を自然に開き両手は太ももの上吸って、吐いて、吸って、吐いて、吸って、大きく吐いて(上半身を少し前傾しながらゆっくり吐く)

三呼一吸

ウォーキングをする時呼吸に集中して歩行に合わせて鼻から3回吸って1回吐く

二呼間呼吸

歩行に合わせて鼻から2回吸い、口から2回吐く(動脈硬化を予防)

(参考資料:帯津三敬病院名誉院長、帯津良一医学博士体が蘇る3分間呼吸法)

いとう創健教室『茶のみ塾』へのお誘い

歌いながら・笑いながら・仲間と楽しく体を動かし気持ちよい汗を。そして、素敵な笑顔とはつらつ健康美をつくろう!!

いとう創健教室『茶のみ塾』は仲間と楽しく健康づくりを目標に!!健康づくりのポイントを押さえた、心・身体・頭の総合的刺激を!!動揺やポピュラーの音楽にのせて唄いながら体操します。また、体操だけでなく種々のレクリエーションを交えた楽しい行事いっぱいです。(連絡先:04-2959-2603)

ニコニコボックス

- 益子君 本日の外来卓話 伊藤様、お話し楽しみにしていました。宜しくお願いします。パスト会長の時間、佐藤P会長宜しくお願いします。
- 浜野君 本日の健康体操で夏に向けて少しでも細くなる様頑張ります。伊藤先生、宜しくお願い致します。佐藤P会長、会長の時間、宜しくお願い致します。
- 小島君 外来卓話の伊藤敏子様、お話し楽しみにしていました。パスト会長の時間、佐藤P会長、宜しくお願い致します。
- 松浦君 健康体操の伊藤敏子様、本日はとても楽しみにしていました。宜しくお願い致します。
- 佐藤君 春ですね。桜は綺麗に咲いていますが花粉症が酷いです。本日の外来卓話 健康体操の伊藤先生、お忙しい所、快くお引き受け下さり有難うございます。本日は宜しくお願い致します。
- 清水君 本日の外来卓話の伊藤敏子様、お忙しい中有難うございます。宜しくお願い致します。



◆次の例会

・4月3日(火)

家族同伴お花見夜間例会
18時30分～ 喜代川