

健康だべしに



ワクワクニュース  
No.54号 戦後20年7月



先日、NHKラジオの「時代の感動」でお話を聞きました。これは単なる動物愛護のお話ではありません。兵庫県西宮市に、絶滅寸前のツキノワグマを守る活動がすすんでいる、日本熊森協会というところがあります。1992年当時、中学の理科の先生をしいた現協会長の森山利子さんか、エサ不足で人里に出て捕殺され、絶滅寸前のツキノワグマの新聞記事を見て、生徒に伝えた事がきっかけで、生徒たちが熊を守ろうと立ち上がった。戦後のスギヒキの植林で今森が死につぶる。その葉は、苦く動物たちのエサにならず、又臭むばらない。自然は本来の広葉樹の森を必要としている。広葉樹の森は、土がふかふかで、保水性があり、様々な動植物が共生できる。そんな現実について、生徒たちは、猛勉強をはじめ、署名活動をしたり、役所に働きかけていた。でも、役所で受け取ってもらえず、農家の人からは、害獣を守るのかと反対される。生徒たちはつぶやく「先生！大人って、ほんまは、ほくら子供に愛情甘んて甘いと違うんかや。自然も資源もみんな自分たちの代で使い果たして、ほくらに何も置いとこうとしてくれないんか。僕たちは動物たちと共に寿命いっぱい、生きたいねん！」子供たちはあきらまなかった。強い目的意識が、やがて学校を愛してゆく。多かた、いじめ、不登校がなくなっていた。そして文部省推薦校にまでなった。生徒たちが、自分たちの力で世の中を変えてみせると決意した瞬間、それまで無意味だった勉強が、やがて意味あるものになっていった。森山先生はこう言います。いま、日本の学校がうまく機能してません。学校が悪い。先生が悪い。親が悪い。みんないこう言いますか、実はだれも悪くない。こじかかれました。日本の学校が成り立たなくなつたのは、世の中があまりにも豊かになりすぎて、子供たちが、ほんま努力をしてでも獲得したいと思ふような崇高な志を持つてなくなったからです。高い志をもった瞬間から、子供というものは、勉強しうなんて言われなくても、じんじんし始めることを知りました。いじめ問題もなくなりました。その志が、自分以外のみんなのためたら、なおさらです。自分のためたら、苦くなるたらやめてしまひます。でも自分に救われることを待っているあわれな弱者のためたら、苦しくて頑張りがつけられるんです。子供たちのそんな想いは、やがて県知事を動かして、全国植林祭で天皇陛下にまで届く。陛下御手植の木がスギから



白い花  
赤い花  
赤く光る  
白く光る  
あまたの花 光輝く



広葉樹に変えられた。子供たちは、誰か悪いとは言わず、自分たちが出来ることをしてゆく  
と、前向きに植林などに取組んでいた。森山先生のこの印象的な言葉が心に残る「大肉は  
自分以外のものために生きはじめたときから、本当の人生が始まるのです」クマや動物たちが  
生き生きと暮らせる森を残してゆくことこれが、私たち人間が生き残ってゆく唯一の手段なの  
です。日本熊森協会長、森山まり子さんの講演録冊子「クマともしとび」が1冊100円で  
発行されています。ご希望の方は、当院にご送付下さい。お求め下さい。本代は協会に寄附  
させていただきます。私たちの未来にしてお返しは、ひろがりませうに。

## もったいない栄養学 (管理栄養士 松井知美)

旬の味い、さっぱり色鮮やかに  
蒸しやす

(切る) ① なすをスライスする (4~5本分)  
(アボカド) ② マーに水200cc、塩少々  
①のなすを入れふたをして振混ぜる

(蒸す) ③ ふたのまわり締まる鍋に、水深3cm位張り ②のなす  
を入れ、強火にかき振り混ぜる (1~2分)

(冷やす) ④ ③のなすをサレにおけ、厚手のビニル袋に入れ、袋ごと  
水に漬ける。さましはから袋の空気を抜き真空に近い状態に  
する (これでなすの鮮やかな色が保てます) 生油をひとさじ

## Sさん 78才、アゴの痛みがとれ、杖なしで歩けるようになりました。

左上の奥歯を4本抜いている為、かみ合わせが悪く、せいか  
左アゴのつけ根が、じっとしても痛い状態が続いていま  
した。そこで酸素オイルを痛い所にせせと塗るよう  
にしたところ、3日で痛みがよくなりました。毎週、整体と  
リンパマッサージを受けています。以前は家の中でも杖をか  
きながら歩いていました。杖なしで歩けるようになり、  
7月5日来院時には、杖なしで歩いて来られました。  
末永くお元気で

だてきみこ  
あの、**伊達公子**さんも  
愛用しているO<sub>2</sub>(オーツ)クラフト  
そのきっかけを作ったのはこの人!

日本女子テニス界のトッププレーヤー  
**伊達公子**さんを育てた小浦武志  
さん(日本テニス協会常務理事)にO<sub>2</sub>(オーツ)  
クラフトとの出会いをお聞きました。

私事ですが、昨年末に、アキレス腱を  
切りました。そのときO<sub>2</sub>(オーツ)クラフト  
を毎日塗ったおかげで、回復が早く本  
場にピクリしました。  
女子プロテニスプレーヤーの伊達公  
子さんが、今回の復帰で大活躍してい  
ますが、彼女もO<sub>2</sub>(オーツ)クラフトを愛用  
しています。

テニスは、ふくらはぎ、太ももの筋肉  
への負担が大きく、疲労するので、その  
対策として、伊達さんにもO<sub>2</sub>(オーツ)クラ  
フトを毎晩、足にぬるように勧めたので  
す。

伊達さんはO<sub>2</sub>(オーツ)クラフトを大変  
気に入り、確か自分のブログ(2008年  
4月19日)でもO<sub>2</sub>(オーツ)クラフトを紹介  
していましたね。



こうら たけし  
伊達公子選手(テニス界で日本人初  
の世界ランク4位を獲得)がジュニア時  
代からプロ転向後のグランドスラム(ウ  
ィンブルドン他)デビュー直前まで御率  
していたコーチとして知られる。

健康になつてくれてありがとうございます。

## M子ちゃん小学5年生~手のしびれと痛み

先日、M子ちゃんのお母さんからでんわがあり、  
今整形外科にいます。これから娘の整体お願  
いできますか? どうやら、M子ちゃんが2週間前  
から両手がずくしびれはじめたとの事。  
脳外科で検査して脳に異常なし、整形外科へ  
行って頸椎異常なし。様子をおまじょうと  
言われ、バスケの大事な大会を控え  
早い回復を願っているご両親と来院  
されました。拝見すると骨盤のおじれが  
あり、肩首の背筋・僧帽筋がこびりこびり  
なっていました。大会前のかんばた練習で身体  
が緊張していると感じ、整体とリンパマ  
ッサージ(酸素オイル使用)でなるべくリラックスして  
もらいました。施術後、M子ちゃんにはしび  
れ取れたとニコニコ顔。3日後、再来院  
完治し全く大丈夫との事。本当によかった。

高濃度酸素マッサージオイル  
O<sub>2</sub> Kraft (オーツクラフト)  
標準小売価格 (税込) 30ml 3,400円  
100ml 7,800円  
成分内容: ビーナツ油97%  
ローズマリー油3%  
服用含有量: 100mg/kg以上  
(通常のオイル100~1000mg/kg)



ご愛用の皆様  
からのご感想

以前、育児中のときに腰痛炎で  
悩んでいました。病院へ行っても、  
授乳中で痛み止めも飲めず、麻  
酔も打てない(打ちたくないし、本  
当は薬も飲みたくありませんが...)  
状況で、かといって家事、育児は  
やめるわけにもいかず、困っていま  
した。

そんな時、O<sub>2</sub>(オーツ)クラフトを知  
り、早速使ってみたところ、3日目で  
症状が軽くなるのがわかりました。  
同じ悩みを持つママ友にも紹介し  
ました。

(東京都港区・長谷川文子さん)



ご予約は  
**024-534-0635**  
営業時間: AM8:00~PM8:00  
休日: 日曜日  
福島市野田町1-7-28  
TEL 090-8616-6751 院長 松井 国彦