

はつらつニュース



医療法人社団 木水会
田辺クリニック 田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20
TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156

兔の島

竹原市忠海町の目の前に浮かぶ大久野島は、今や「ウサギの島」として知られています。

実はこの島は、大戦に備えて日本軍が毒ガスを製造していた基地でした。

クリニックに来られる患者さんの中に女学生の時、その島に勤務奉仕に行っていた人がいます。当時島では何をしていたかは知らされず、彼女達はもっぱら和紙とコンニャク糊で風船爆弾を作っていました。

周囲の建物からは煙が立ち昇り、強い刺激臭が漂い、山の木々は枯れて不気味な光景でした。この島で見た事聞いた事は口外してはならぬと厳しく口止めされていました。

彼女は家に帰っても、家族にも一切喋らなかつたそうです。

地図にも載らなかつたこの秘密の島が、今や世界中からの観光客で賑う、「ウサギの島」として有名になったのは、何とも皮肉な話です。

兔のパイ

孫の本棚から、ピーターラビットの絵本を取り出して見ました。

「おかあさんは、子供達にマゲレガーおじさんの畑にだけは、行ってはだめですよ。お父さんはね、マゲレガーおばさんに、パイにされてしまったのですからね」と書いてあり

ます。兔を捕えてパイにしてしまうのも残酷な童話ですが、兔のパイの味はどうかと興味を沸かします。ピーターラビットのお父さんをネットで検索してみますと、正にパイが出てきました。おまけにそのフィギュアも通販されています。

日本の唱歌に「故郷」^{ふるさと}がありま

兔 オイシーか？

明けておめでとうございます

今年卯年、
長いコロナの穴から
脱兔のごとく
抜け出したいものです



す。「♪兔追いし彼の山、小鮒釣りしかの川：♪」で始まります。

私は子供の頃、近くの川や池で、鮒やザリガニを釣った事はありません。山に行つて兔を追いかけた事はありません。この辺りの山に野生の兔がいるとは聞いたことがあります。

猟友会に所属していた父は、猪や鹿、猿、キジ、鴨の話はしていましたが、兔を捕ったということはありませんでした。

さて故郷の捕った兔はどうなったのでしょうか。毛皮を剥いで食用にしたのでしょうか。答えは歌の中には出てきませんが日本人はパイにはしなかつたと思います。

兔のシチュー

アメリカのミステリー作家、ウィリアム・アイリッシュ（1903-1968）の短編に「爪」という作品があります。

一人暮しの骨董屋の主人が殺されました。犯人は店の奥にある金庫をこじ開けて、中の札束を盗んでいました。しかし、蓋を開ける時に誤まって自分の指の爪を剥がしてしまいました。

現場には、その爪と血痕が残されています。今ならDNAですぐ鑑定できますが、この話は1941年作です。

刑事が来て捜査が始まりました。主人は店に掛けてあった剣で胸を刺されていました。爪を残していった人物が犯人と疑い、刑事は爪の持ち主を捜し始めました。

近くで骨董屋に食事をよく届けていたレストランが怪しいと考え、レストランに入ってオーナーシェフを始め、給仕達を調べました。一人の給仕は指を包帯で巻いて白い手袋をしていましたが、指は庖丁で切り落としたと言います。その

落とした指が見つければ、爪との照合が出来て彼を逮捕できます。

刑事達は手分けをして、店の中を隅々まで捜しましたが、指を見つけることができませんでした。有力な証拠が見つからないまま、その事件はお蔵入りになってしまいました。その事件から5年経って、担当の刑事は引退していました。元刑事は或る日、友人が勧めるレストランに誘われました。

友人はこの店の兔のシチューは絶品で、初めての客には、いつも食後にシェフが出てきて料理の感想を聞きにいくと言いました。

友人の話通り、兔のシチューは美味しく、言った通りにシェフが出て来ました。元刑事も「こんな旨いシチューは初めてだ」とほめました。シェフも得意になって「この店を開いて20年、唯の一人もこのシチューがまずいと云った客はいません」と話し始めましたが、突然「否一度だけありました。或るお金持ちの奥さんは、ひいきにしてくれて度々シチューを食べに来てくれました。しかし、ある晩の事、今晩のシチューの味は変だ。ほんとうに兔の肉かとお叱りを頂きました。その日はゴタゴタがあり、何かの手違いがあったのでしようとお詫言いました。ほんとうにその一回きりです。」

元刑事はそれを聞いて、5年前に犯人を捜しに入ったレストランはここで、その指の行方も判明しました。さてシチューはどんな味だったのでしょうか。

新年あけましておめでとろございます 今年もよろしくお願ひします

この2・3年は新型コロナに振り回され生活様式もかなり変わってしまいました。当デイでも色々な感染対策を皆様をお願いしているため窮屈な思いをしている方もおられるかと思いますが、このコロナも初期に比べ毒性が低下してきており、今年中にはコロナ対策も規制が緩むと言われており、ようやく落ち着きそうな雰囲気になってきています。一段落しそうなコロナですがまだまだ油断はできません。今後も新型コロナウイルス感染の予防・拡大を防ぐためにスタッフ一同気を引き締めて対応していきますので、みなさんには不自由な思いをしていただくこともあろうかと思いますが、このコロナ禍を一緒に乗り切りたいと思いますので、これからもご理解を頂きご協力をよろしくお願ひいたします。

さて、寒い冬がやってきて皆さんは体を丸めて縮こまって過ごしておられるのではないのでしょうか？ 寒いからと長時間体を動かさずに縮こまっていると肩や首がこぼり、肩が重い・首がだるいと感じたり、ひどくなると痛みを感じるようになってしまう方もおられます。今回はこのような肩や首のこぼり（筋肉の緊張）を座ったままで緩めることが出来る簡単な運動をいくつかご紹介しますので試してみてください。

1 首すくめ運動

- ①胸を張った姿勢から息を吸いながら両肩をしっかり上げて（首をすくめた状態）、3秒ほど保持。
- ②次に息と一緒に肩や首、体の力を一度にぬいて脱力。これを5回繰り返す。（首をすくめた状態のときには脇が開かないように、脱力した時には背中力も抜くように。筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことで循環が良くなり緊張も落ちてくるのが期待できる）



返す。（腕が前に来たときには左右の肘が触れ合うように意識し、なるべく大きく肘を回す）。
肘を大きく回すことで肩甲骨が大きく動き、肩周りの筋肉の緊張が落ちてくる。

3 肩甲骨回し

今度は肩の周りの関節や筋肉（肩甲骨）を動かす運動。（この運動は私も普段から行っているもので皆さんにもお勧めします）

- ①姿勢は今までと一緒に胸を張った状態（脇は広げないで体に引っ付けた状態）。
- ②肩全体を左右同時に大きく前回り後ろ回しと5回ほど繰り返し動かす（なるべく大きく廻すことがコツ）。
肩周りの筋肉を大きく動かすことで血行が良くなり肩が軽くなってきます。

※1~3の運動を各5回ほど行くと肩周りが軽くなって気持ち良く感じるようになりますと思います。

曾根 正登

2 肩甲骨回し

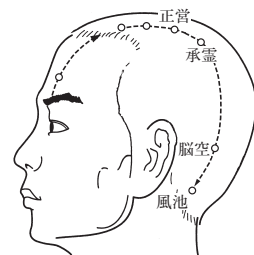
- ①胸を張った姿勢から両腕を上げて同じ側の肩と首の間の服を指で軽くつまむ。
- ②その状態のまま肘をなるべく高い位置でグルグルと前に回したり後ろに回す。5回繰り返す。



★東洋医学入門 ~その129~ 鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。足の少陽胆経

- 正営**……「正」は正確、「営」は営気の意味で、営気は血と共に脈中を巡り全身を栄養しています。脳が正確に営気を輸送しているのでこの名が付けられました。偏頭痛、目眩、歯痛、三叉神経痛などに用います。
- 承靈**……「承」は受け取る、承受する「靈」は神のことです。足の少陽胆経の経気は、目窓、正営から巡り、通天、百会と通じています。これからの経穴は神の思惟活動に関係しているので、この名が付けられました。頭痛、目眩、鼻水、鼻閉、鼻血などに用います。
- 脳空**……「空」は穴、隙間を指します。この経穴は脳戸穴の際にあり、玉枕骨の下の陥凹部に挟まれているので、この名が付けられました。後頭部の痛み、目眩、耳鳴り、鞭打ち症、頭のふらつきなどに用います。
- 風池**……「池」は浅い溝の事を指します。この経穴は風邪が脳に入る要所であり、「池」とは経気が皮表部を通り過ぎる所で、風邪が好んで集まるのでこの名が付けられました。足の少陽胆経、手の少陽三焦経、陽維脈の交会穴で、頭痛、肩凝り、目眩、風邪、眼科疾患、耳鳴りなどに用います。



お知らせ

- 新年は1月4日（水）より診療を開始します。
- 2月12日（日）は当番医です。午前9時から午後5時まで診療を行います。
- 年末年始の休暇後に、インフルエンザが流行する可能性があります。未だ予防接種をしていない方は、接種をお勧めします。

 **田辺クリニックのホームページ** <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>
はつらつニュースのバックナンバーが入っています。

明けましておめでとろございます
令和5年 元旦



今年古希を迎えます。開院して27年、息子達も手伝ってくれ、ずい分と楽になっています。笑にらんで「これからちよっとひと休み」としたいところですが、「向こうの山の頂」を目指して、もうひと頑張ります。本年も皆様のご厚意をお願ひ申し上げます。

院長 田辺 雅文
〒723-0922 兵庫県東灘区大沢町6-20
TEL:0648124-1155 FAX:0648124-1156
<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>