

うま くに
美しく国JAPAN

五月中旬、皆様のご理解ご協力のもと

医学会のために渡米しました。アリゾナ大学統合医療コース在籍中にアリゾナ州ツーソンを歩き来して以来実に十年ぶりです。今回は発表の機会を与えられたため間際まで文献にあたったり行きの機内でもスライドや口述原稿の手直しをするというあわただしさでした。シアトルタコマ国際空港から市街地郊外の日本庭園へまず案内されました。ちょうど石楠花が満開でサツキや藤の花、菖蒲が新緑に映え学会準備と空の旅の疲れが大自然の力で癒されました。シアトルは神戸の姉妹都市ですが坂が多くて地元神戸にとても似た風景の美しい港町です。かのイチロー選手もこの街できっと居心地よく暮らしたのだらうと想像しました。

目的の学会 10th Annual Nutrition & Health Conference の主催はアリゾナ大学統合医療センターで学会長は師匠ワイル先生とコロンビア大学クローネンバーグ博士です。食と健康を科学的・医学的・社会的な観点からとらえ、盛況で活気があり時代を先取りする進取の精神に満ちた学会でした。4日間の会議中に見聞きしたなかで特筆すべきことが二点ありました。ひとつは和食への関心の高さです。オリーブ油が特徴の地中海料理とわが国の伝統文化和食が世界の二大健康長寿食であることが基調講演で述べられました。コースを卒業して以来の懐かしい同級生らとの再会でしたが、会うなり彼ら

に尋ねられたのは「日本人はなぜ長生きなのか」で、会期中におのずとその答えが得られました。ふたつ目は日本の緑茶の効果（抗酸化作用・抗がん作用）への注目度です。帰国後にパリやニューヨークなど世界中で日本食が大ブームだと知りましたが、日頃当たり前で生活している国内ではなかなか実感できないことであり日本人として嬉しくまた誇らしいことでした。

学会10周年の記念行事で発表をしました。プログラム前半のマインドフルネスという仏教瞑想法に基づく心理療法の講演を聴くうちに準備した原稿との共通点の多さに気づきました。後半の私の発表は“The Spirit of Chado, the Way of Tea”。20年来のライフワークである統合医療の三要素：身体・心・精神性のうち最も難解であった精神性の具体的な回答を自国の茶道と禅に見出したことを述べました。茶道は日本の伝統芸術を愉しむ総合文化ですがその基盤である「和敬清寂」という精神が深く禅と関わっており、さらに裏千家大宗匠千玄室氏の唱える世界平和へとつながるのです。学術発表に続いて裏千家シアトル支部のご協力で100名余りの医師らに茶道点前の実際を紹介し抹茶も味わって貰って大成功を収めました。ワイル先生からも“Very Good!”との評価をいただきました。古希を迎えますますパッション（情熱）に満ちあふれる師匠の活躍を目の当たりにし、国境を越えたご縁を沢山いただき、そして歴史と文化の国に生まれた幸せを再認識した実り多い学会を無事完了しました。応援して下さいました皆様にとただただ感謝です m(_)_m

院長 服部かおる



家庭で簡単ツボ療法 肩こり



肩こりには首を前に倒した状態で首の突っ張りや肩の骨を結んだ線の間、筋肉の盛った辺りの「肩井（けんせい）」が効果的です。また第四胸椎棘突起下より左右外側へ指四本分の「膏肓（こうこう）」も効果的です。肘を曲げたときにできる横しわの外側「曲池」も、いつでもどこでも手軽に使える便利なツボです。



ツボを押す時は、強すぎず、ほどよく気持ちのいい刺激で

夏野菜いっぱいのラタトゥイユ風煮もの

<材料(4人分)>

- ・トマト 3個
- ・玉ねぎ 1個
- ・塩 小さじ1.5
- ・なす 1本
- ・オクラ 4本
- ・みそ(麦) 大さじ1
- ・ズッキーニ 2本
- ・パプリカ(赤・黄) 各1個
- ・ローリエ 1枚
- ・オリーブオイル 大さじ2

<作り方>

- 1 オクラは塩適量(分量外)をふって板ずりにし、さっと茹でて斜め切りに。他の野菜は、全て乱切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを中火で炒める。油がなじんだら塩少々(分量外)をふり、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトを加えて炒め合わせる。塩を加えてふたをし、3~4分蒸し煮する。
- 3 2にみそとローリエを入れふたをして20分弱火で煮る。
- 4 3を器に盛り、1のオクラをのせる。

出典：穂高養生園の週末ごはん 福田俊作+穂高養生園スタッフ



~編集後記~

はじめまして。4月からフラワーロード 服部内科に仲間入りさせていただきました。和歌山県出身の看護師で大東と申します。以前は関東の大病院で病棟看護師として勤務しておりました。がん患者さんの緩和ケアの一環としてリフレクソロジー（足裏健康法）を学び、そこで統合医療を知ることとなりました。昨年は穂高養生園でボランティアスタッフをしたことで、栄養、運動、休養の大切さを実感しました。病気予防に関することで少しでも患者さんのお役に立てるように努めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。 看護師 Y.O.

