

第3回

健康講座

6月16日(土) 10:00 ~ 11:30

<講座内容>

- ・呼吸のはなし
- ・体の後ろ側のツボ、呼吸の仕方

<講師>

松井 英介
于 海

第4回健康講座 7月21日(土)

第2回健康講座でのお話の要約を下記に紹介します。

ツボの話

于 海

今日はツボの話です。指で押してみても痛さを感じるところがツボです。まず目のツボ。私が小学校の時、学校で一日2回、目の体操をしました。子どもの視力は、落ちやすくまた戻りやすいので、実際に効果があります。

静脈が多く痕がつきやすいので、きつく押さないよう気をつけてやります。目の外側、目じりのところのツボ **瞳子膠(どうしりょう)** ここは急所でもあります。耳たぶには3から4の目のツボが集まっています。後ろ髪の生え際にあるツボは、**天柱(てんちゅう)** 耳の後ろの骨の下、くぼみのある痛いところです。左のツボは右の目の方に押し、右のツボは左の目の方に押し。鼻の横の骨のくぼみもツボです。

目がしらのツボ **睛明(せいめい)** から目じりへ、目の上下をなぞったり、ツボを押さえるなど、音楽に合わせてやるといいですね。(以下、略)

次回は、体の後ろ、背中側のツボの話をしてします。



畑と健康

松井 伸

ファンド(日本ではデポジットと訳)は北欧で始まりました。何かを買ったときにその料金が入っているので、例えば、ビンを返すとお金が返ってきます。ドイツではアルミ缶は25セント、40円くらい、2リットルビンだと85円くらい返ってきます。だからビンや缶が落ちてると誰かが拾います。町中にゴミ箱が100メートルおきぐらいいありますが、その中に捨ててあるものも、回収される前に拾われます。失業者が多いので、落ちていたら彼らが集めます。ビン、缶、ペットボトルはゴミではありません。電化製品などは、買うときに先にファンドを払っているので、買

い換えの時にお金が返ってくるシステムを採っている国もあります。不法投棄がなくなります。そういったことは、ゴミを減らすための、消費者が納得する方法ですね。

今日は畑の話をしてします。世界中でそうですが、地球温暖化の影響はヨーロッパでも顕著に出ています。水不足も深刻な問題となっています。それで畑に木を約10メートル間隔の列で植えていく新しい試み広がっています。新しいといっても実は昔、畑に木は結構たくさんあったのですが、大型トラクターの導入と共に木は畑から姿を消しました。18年ほど前からイギリスの大学で、6年前からヨーロッパ全体で70人の学者たちが参加して、森と畑の共存研究が行われています。畑に植える木は木材用でもクルミや果実の木でもかまいません。畑にとっての利点は、まず樹木は強い日照りをやわらげ、畑の下に根を張り土壌自体の保水能力を高めます。防風林ともなります。過剰な肥料による地下水汚染は、木が余分な肥料を吸収するので防げます。あとは葉っぱが落ち、腐葉土になって活用され理にかなっています。木にとっての利点は、十分間隔があるため日光をよく浴び根をしっかりと張れるので、はやく育ちます。森と畑をわけた場合よりも30パーセント増の収穫が見込まれるということです。ただこの農法を農家の方たちはしぶっています。利益を感じられるまでには、木を植えて20年から80年かかり、自分の代でその利益を得られないと考えるからです。でもイタリア、スペイン、



ドイツで広がりを見せています。おもしろいことに発展途上の東欧などには、まだこうした農法が残っているのです。

次に、鳥インフルエンザが流行って、放し飼いの鶏も鶏舎の中で飼わなくてはならなくなりました。そしたら売られている卵がすごく小さくなったのです。それを見て、ストレスがかかると、また自然のままではなく家の中に閉じこめてしまうと、卵が小さくなるということがよくわかりました。日本の卵はどうなっているのか。僕も産地見学に行きましたが、一カ所はカプセルホテルみたいなところで無理矢理産ませています。すごく暑くて、扇風機が一日中まわっていました。ただ卵を産む一生です。もう一カ所は平飼いで、見るからに鶏が引き締まっていました。産卵は、一日の生活の中のひとつの出来事なんだなと思えました。

写真; SAFE ホームページより