

第4回健康講座より.....'07年7月21日(土)10:00~11:30
座禅洞だより42号掲載の長野県小谷村への野豚見学の紹介。犬山市にある無添加ハムのサイトウさんの協力を得て、野豚の「青じそドレッシングの冷しゃぶ」と「ウイナー」を試食した。

「食べ物のはなし」 松井 伸

おいしい豚肉を試食をしました。豚はもともと人間がイノシスを品種改良したもの。餌をあげればあげるほど大きくなり、終いには動けなくなります。七面鳥も同じように胸を肥大させ、一生前屈みでクリスマスを待つ。

ある村で、酪農から出る大量の糞尿は畜産廃棄物でした。現在、320頭の牛から一日に12m³の糞、2トンの尿が出ますが、それを有効利用しています。尿には土着のバクテリアとミネラルを入れ、飲用可能まで分解し、その水を家畜や畑に与えます。特にニワトリの飲料水にいいそうです。固形の糞は糞と混ぜて発酵させ堆肥にし、それを田畑に使います。水・土・生き物すべてがその土地のもので、あたりまえのようですが、めずらしいことです。何年も繰り返すことによって土が豊かになり、そこで出来た米は健康で丈夫、丈夫ということは病気になりにくく、だから農薬を散布しなくて良く、米はおいしく、安心して食べられます。



ほとんどの畑でいちばん使われる化学肥料は硝酸態窒素です。窒素は植物に吸収され光合成で、栄養になりますが、日本の畑は過剰な窒素散布で、その濃度は自然界の土壌の10倍ほどとなっています。日光と水さえあれば早く育つ。過剰な肥料は収穫後、野菜の中に光合成されないで硝酸態窒素のまま残っていて、それを食べ続けると、発がんにつながるのではないかとされています。また、あるドイツ人が、何年も前に指摘しましたが、日本における環境汚染改善の最重要課題は、化学肥料による地下水汚染だそうです。

レモンやバナナも、猛毒農薬を染み込ませ加工した段ボールに入れて運ばれます。手で触らないよう、水で洗って、皮は食べないこと。お好み焼きのソースに使われているダーツの主要輸入国はイラク。イラクは長年の戦争状態で、劣化ウランの超微粒子の汚染が深刻です。

「気功の話」



于 海 (Yu Hai)

気功は、中国・インドの大陸で生まれた。気候と気功は関係がある。気功で、からだを暖めると、代謝が良くなって循環するようになり、からだが丈夫になる。でもだんだん温暖化になって50年後にもなると、反対にからだを冷やすことが必要で、代謝を活発にさせない方がいいかもしれない(笑)。50年後にはみなさん生きていないが、私たちの子どもが生きている。彼らの問題になる。

気功は全身を無理なくやわらかく動かすことによって、代謝をよくし、からだの機能を高める運動。

腕をつないでいる肩関節。その肩胛骨は、後ろの肋骨とぴったりくっついているのでなく、自由に動かせるが、普段はあまり使っていない。とくに裏の筋肉は使っていない。肩胛骨の裏の筋肉は細かく、動きも細かい。普段この筋肉を使うことはあまりないが、この筋肉が手の屈曲や動きを調整している。ちょっと気をつけて動かすようにするとよい。

上にあげた手の手首を反対の手でつかんで引っ張ったり、腕を反対の方にまわし、もう片方の手の肘を曲げて挟んで引っ張る。



手を組んで手のひらを上に向け、上の方にあげて引っ張り、手首を上下交互にまわすように動かす。(左図)

手のひらにものを載せているつもりで、それを落とさないように、脇の下をくぐらせて後ろや上にまわしたりして、まーるくやわらかく出来るだけ広範囲に腕を動かしてやるとよい。



[図1]

[図2]

肩を動かすには、手を横に伸ばし、後ろへ行かないように肩胛骨の裏の筋肉を水平に動かす。(図1)

また前に手を伸ばし、横に行かないように前後に動かす、鎖骨の動き。肩に力はいれない。(図2)

足の後ろの筋肉、内側の筋肉を伸ばし、鍛えてやる。老化予防となる。気功は、これら全身の運動。無理をしないように動かすこと。