

# 消防団健康新聞

ファイアーマンのための

<http://www.shobo.jp/>

April. 2007

Spring

2007年(平成19年)4月30日  
 季刊・年4回発行  
 編集兼発行人/平澤良一  
 発行所/株式会社トレハクラブ  
 TEL:03-5963-5121  
 FAX:03-5963-5127  
 〒115-0055  
 東京都北区赤羽西1-36-14  
 エミネスタワー5F  
 E-mail:info@trehaclub.co.jp  
<http://www.shobo.jp/>  
 印刷/ミズカミ



**板東 浩氏**  
 糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、著書に「肥満脱出大作戦(南山堂,2006)」など

大会終了後、私は八戸博物館を訪れた。ここで、江戸時代の医師で世界的思想家として知られる安藤昌益と出会うことに。  
 簡潔に紹介しよう。1744年に八戸藩を訪れた昌益は数日の講演を行った。参加社は藩士や藩医、神官、僧侶、商人などの知識人。優れた話に感動し「大医元公昌益、道の広きことは天外にもなお聞こえん、徳の

## 世界的思想家の医師

本大会では実業団のレースも併せて行われた。オリンピック選手の加藤条治さんや岡崎朋美さんもエントリー。私の目の前を、疾風のごとく滑走していった。凄い！少しでも近づきたいと思う。彼らは、強靱な足腰の筋肉を持つ。しかし、それが有効に働くためには、無駄なく、柔軟性に富む動作が必要となるのだ。

## 柔軟性という強さ

### 青森でスケート

筆者は現在50歳、アンチエイジングを実践するアイススケート選手だ。2007年2月、マスターズ大会で青森県の八戸市を訪れた。そういえば、42〜46歳の5年間、徳島県代表として冬季国体に出場し、ここに来たことがある。懐かしい。その頃より技術も上がり、なお上達している。

深きことを顧みれば地徳もなお浅し」と讚えたという。18世紀は開発の時代。八代將軍吉宗による支配体制の中で、氏は逆の考え方を説いた。時代の先駆けである。日本や地球で自然破壊や環境破壊が進みつつある現在、実践家でエコロジストでもある氏の思想が再び注目されている。医学に加えて、儒学や自然観をバランスよく融合。日常的でヒューマニティ豊かな人間学を提唱したのだ。

氏の著作の中には、馬の発言、せきれいの意見、おしどりの情死、狗と虎の対話など、ユーモア溢れる語り口も。柔らかい表現で人の心をしなやかに揺さぶる。そして、人が自然を征服する西洋観ではなく、人が自然に埋没してしまう東洋観でもなく、東西融合の自然観があるようだ。

## 柔らかければ強靱だ

「人間は考える葦である」という。葦は自然界の中で一見弱く、簡単に風にしなってしまう。だが、その柔軟性ゆえに、運命にも暴威にも屈せず強いのだ。身体が硬いスポーツ選手は故障が多い。関節が柔らかければ怪我が少ない。身体が大切な資本の人は、柔軟体操を心掛けよう。日常的に様々なストレスが降りかかってくる現代。鋼のように硬い心で抵抗せず、まずは柔らかく受け止めてみよう。身体と心、いろんな価値観、すべてを統合してから、対策を考えてみてはいかがだろうか。