



你好元氣隊通信

院長コラム

2024VOL20

冬号

蒙日友好文化交流協会 MJFCCA 主催
草原のチェロ馬頭琴のチャリティーコンサート開催



こんにちは 院長の石野孝です。

新年早々の1月7日、東京神田神保町のこどもの本専門店 & カフェ BookHouseCafe にて、第一回チャリティーコンサートを開催しました。「スーホの白い馬」で広く知られた馬頭琴ですが、実際の音色を聞いたことがある方は少ないので、ぜひとも本物の素晴らしい音色を届けたい、そんな思いでコンサートを開くことになったのです。私が理事長を務める蒙日友好文化交流協会主催の全く初めての試みでしたが、周りの有識者の方々のお力を借りて大成功を収めることができました。出演者のイラナさんは内モンゴルを代表する馬頭琴奏者でその音色に惹かれ2005年からファンになりました。病院内のBGMも実はイラナさんの楽曲が流れています。Facebookで友達になり、演奏会出演の依頼をしましたら快諾してくださり今回の開催につながりました。イラナさんのお姉さんであるオルリコさんは歌手で、テレビの音楽番組に出演し、姉妹で日本で活躍されています。もう一人の出演者、アヨーシ・バトエルデネさんは、ヨーヨーマ・シルクロードアンサンブルと共演し世界各地で公演をしています。コンサートには、私がモンゴルに興味を持つきっかけとなった作家で獣医師の先生、留学先でお世話になった馬頭琴製作者子女の張さんも参加してくださいました。

2本の馬頭琴による「世界を照らす太陽」、「タカタカ馬」、「狼の歩み」などの曲目に加え最後に文部省唱歌「ふるさと」が演奏されました。まさに文化交流にふさわしく大変な盛り上がりでした。特別ゲストとして世界的ウェディングデザイナーの桂由美先生が駆けつけてくださり、みなさま記念撮影やサインを書いていただき、実にアットホームな会ではありますが、ワールドワイドな会になったのでした。チャリティーコンサートの収益分は世田谷区子ども食堂まんぼうさん、能登半島震災の義援金に寄付いたしました。またこのような企画を考えておりますので今後をお楽しみに。

その際はぜひご参加くださいね。



さて「モンゴル」といえば馬頭琴だけでなく、ゲルが思い浮かびませんか。移動式住居で、遊牧民の人はゲルを持って家畜と共に草原を移動していきます。現在は定住化がすすめられているのでゲルだけで生活している遊牧民の方は少ないようですが・・・本協会の本拠地静岡県磐田市にこの本場のゲルがあります。中は暖房なしでも暖かく、モンゴルミルクティーを飲みながらゆっくりするには最高の環境です。草原の遊牧生活の話をゲルのなかでぜひ勉強したいなと思います。機会があればお気軽にお越しください。2頭の山羊がお出迎えしてくれる DogRun も併設しています。





ぶらぶら鎌倉散歩 腰越 小籠包千さんと冬の海を眺めて



小籠包は好きですか？鎌倉腰越 海岸からすぐのところに小籠包 千さんはあります。

中国通のご主人と奥様の上品な飲茶、お料理の数々、院長お気に入りのお店です。

蒸籠で蒸しあがった小籠包を皮が破れないように箸でレンゲにとります。細切り生姜と黒酢をつけて、まず皮を少しかじり肉汁をすすります。肉汁は熱いのでご注意ください。小籠包を破れないように箸で持ち上げることは結構難しいです。上手くできた時は嬉しさ倍増、破れた時は滴る肉汁に泣く泣くサヨナラを。そんな技術が求められる小籠包をぜひ堪能ください。

そのほか肉まんあん饅おこわ、しゅうまいなど楽しみがたくさんのランチセットおすすめです。

注意！？ランチ時間に院長とばったり会ってしまうかもしれません・・・

それからランチセットで美味しい中国茶の種類が選べます。院長おすすめ大紅袍（DaHongPao）があったらぜひお試しを。紅茶のような味わいの東方美人茶もおすすめです。そして食後は海辺散策で幸せ気分 120%。冬の富士山と江ノ島の絶景が見れますよ。

小籠包 千
鎌倉市腰越 3-2-11 定休日 火、水





モンゴルミルクティー
(塩味が美味しい)



モンゴルの
チーズケーキ



Shien さん



ゲル
(組み立て式住居)





スーホのおうち（モンゴル料理）

営業時間 11:00～21:00 定休日月、木
ラッキードックラン 営業時間 9:00～19:00 定休日 月、木
静岡県磐田市中田 144 番地 0538-35-8010



モンゴル風パンケーキ+薬膳スープ



薬膳スープの水餃子





一年を通して体を労る養生は大事なことなのですが、冬養生は特に重要。

冬は寒いですし風邪をこじらせると辛いだけでいいことなし。

不可抗力なら致し方ないが予防ができるのなら実行するに越したことはないですよ。私はこの冬、久しぶりに流行病に罹患し寝込みました。症状は医学的には軽いのですが寝ることしか回復への道がありません。でも・・・良い睡眠は病気の時はできないもので、



かろうじて目を閉じているだけでした。よく寝れるのは健康の証 なんですネ～～～
春は風が強い、夏は暑い、秋は乾燥、冬は寒い、梅雨時のジメジメ湿気、これらは季節の特徴であり外邪でもあります。梅雨時や夏の暑さ、湿気が嫌で「乾燥」にこだわっていたら、秋になって爽やかな気候に浸っていると寒邪が入り込みます。秋の「乾燥感」は気持ちがいいのでそのままですと、「寒さ」、「乾燥」のダブルパンチを喰らってしまいます。喉の細胞は乾燥が大の苦手、風邪をひきやすくなってしまいます。特に就寝時の温度湿度が重要で、朝起きたら喉が痛い、頭が痛い、などのご経験ありませんか？さあ、今から寝室には温度計と湿度計を置いて寒さと乾燥にご注意ください。加湿器をつけると大体、湿度低と表示されます。まだまだ加湿は必須なのでご利用くださいね。古典の黄帝内経には冬養生として、早寝遅起きがよく、あまり汗ばむような体力を消耗することを避けるべしとあります。昔と現在では環境が異なりますから古典通りにはいきませんが、先人の意見に耳を傾けてみてはいかがでしょうか。



越智勇一先生

感染経路のない感染に対して「自発性感染」という概念
「養生として、抵抗力を弱めない」大切さ

養生

母校の麻布大学名誉学長の越智勇一先生をご存知でしょうか。近代獣医学の発展に大きく寄与し獣医学教育6年制への改革を不屈の精神で成し遂げた日本を代表する偉大な博士です。戦後、日本の医学、歯学は6年制教育に速やかに移行しました。獣医学もGHQより6年制の勧告を受けていましたが、国内の反対がありすぐには改革されませんでした。早くから6年制教育の必要性を唱えていた越智先生のおかげで、現代の獣医学があります。なお院長は6年制に移行する最後の学生で、「獣医学修士号」を持っていますよ！

越智先生は、戦前に世界で初めて“自発性感染説”を提唱されました。当時感染成立メカニズムといえばコッホの4原則は主流でした。①感染症罹患個体の病変部から特定の微生物が検出されなければならない。②その微生物は感染個体から純粋に分離培養されなければならない。③その純粋培養は感受性宿主（実験動物）へ接種されると同一の感染症にならない④感染動物から再び同一の微生物が分離されなければならない。伝染病とはその病原となる微生物が何らかの経路を経て感受性宿主のに侵入する疾患とされています。ところが越智勇一先生は、自発性感染という、病原体は健康な時も体において普通は発病することなく生存しているが、何らかの誘因が加わると急速に病原体が増殖して感染発病に至るものがある。ということを明らかにしたのです。個体の抵抗力が弱くなったときに病原体が発育増殖するわけですから、「養生として、抵抗力を弱めない」と言うことはいかに大切なことといえます。学生時代に授業で習ったものの10代の大学生には養生などピンとこなかったことを反省し、越智雄一先生が科学的に証明されたことを忘れずに過ごしたいと改めて思いました。



ミレーの温活



チワワのミレーは生まれながらの寒がり屋です。チワワの原種は暖かいメキシコのチワワ州にたくさんいたテチチ犬なので日本の冬はさぞ苦手でしょう。私はメキシコをはじめ南米に行ったことがないので気温について調べてみました。チワワ州で1番寒いのは1月で平均最高気温10℃、平均最低気温2℃とのこと。年間を通して1番暑いのは平均最高気温34℃の6月で、8月は30℃。乾燥しているから日本のような蒸し暑さは皆無でむしろ過ごしやすい気候のようです。だからでしょう。チワワはやはり寒がり屋。日本の夏はクーラーで寒いし、冬はメキシコより気温が低い。犬種の出身地を調べてみると意外なことがわかり日々の生活に役立つのでお勧めします。



さてミレーの温活の基本は、冬は電気で温める湯たんぽ、やんわり暖かい寝床作成と足先の温度チェック、マッサージ、血流を良くするサプリメントなどの投与が基本です。気血の巡りが悪くなると病気や痛みが出る、と東洋医学では考えられています。頸部痛持ちのミレーは冷えには要注意。飼い主の私に全責任がのしかかってきます。冬は愛犬と共に人も温活をし、冬場の不養生で、春になって病気が発芽しないようにしていこうと思います。

ミレーのお気に入りの寝床はどこでしょう。

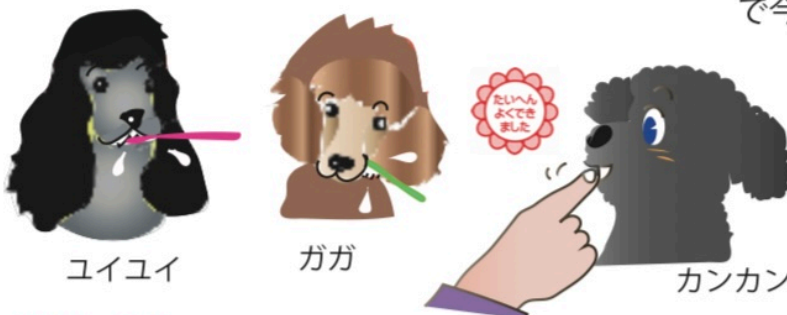
病院でも家でもあの「カプセル」に入っているのです。

秘密基地のような隠れ家的でいいのでしょうかね



ユイユイとガガとカンカンの歯磨き

ユイユイは歯磨きするよーと院長が言うと、いーっと歯を剥き出して逃げようとします。でもちゃんと戻ってきて歯磨きをさせてくれます。『芸能人は歯が命』と言いますしユイちゃんはモデルさんですから歯磨きは欠かせません。カンカンはまだ赤ちゃんですが今から特訓中。いい子に歯磨きができます。ユイユイは最初は嫌がっていましたが、院長の3ステップ方式で今は歯の裏もちゃんとできるようになりました。



皆さんも歯磨き頑張ってくださいね。ガガとカンカンは最初から歯磨きを嫌がらずにできますし羨ましいくらい白く輝いています。これをずっとキープできるよう人間が毎日頑張ります。

ステップ1 お口を触れるようにする。触らせたなら褒める。ご褒美を与える。

ステップ2 歯茎を撫れるようにする。撫させてくれたら褒める。ご褒美を与える。

ステップ3 ブラシを使えるようにする。ブラシを受け入れたら褒める。ご褒美を与える。



歯磨きをするといいいことがある、と覚えてもらうことがポイントです。

そして歯と歯の間の残渣をかき出す、歯と歯肉の間の歯垢をかき出すイメージで行いましょう。