

# 何乐而不为呢? ~帮您度过健康一年的种种窍门儿~

## はじ 始めてみませんか? すこ いちねん くふう ~健やかな一年のための工夫あれこれ~

新年好！虽然春节已过，可残冬依旧。人在冬天的时候，身体容易发僵，对老年人来说，这是一个受罪的季节。2006年，日本将在世界上率先进入所谓每五个人中就有一个在六十五岁以上的超高龄化时代，而社会保障・护理等问题，更是堆积如山。在这种情况下，由于高龄者自身，也在寻求、摸索着一种更健康的生活方式，于是，从预防医学（与其患病时寻医治病，不如平常造就一副好身体，从而防病于未然）的角度出发，东方医学重新引起了人们的关注。

其实不仅是高龄者，对年轻人来说，就算为将来着想，也有必要从现在开始就在生活中导入“养生之道”。特别是各位归国者，不少人由于日本紧张的生活所带来的不断积蓄的精神压力，而渐渐使自己的健康状态走向恶化。因此，我们在本期，打算就日本高龄者的情况给大家作介绍的同时，也向大家介绍一下包括你们很熟悉的、中国传统养生法在内的几种健康之道。



新年好！春節も過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は体もこわばりがちで、特に高齢者には辛い季節です。日本は2006年には5人に1人が65歳以上という世界一早い超高齢化時代を迎え、社会保障や医療・介護等、問題は山積しています。そんな中、高齢者自身もより健やかに生きる術を模索しており、予防医学(病気になってから治療するよりも、健康な体を作って病気を予防する)の観点から東洋医学が改めて注目されています。

高齢者だけでなく、若い方にとっても将来を見据えて今から生活の中に"養生"を採り入れることは必要ですね。特に帰国者の方々の中には日本での生活のストレスが高じて慢性的に体調を悪くされている方が少なくありません。そこで、今号では日本の高齢者事情とともに、皆さんにも馴染みの深い中国伝統のものも含めて健康法をいくつかご紹介したいと思います。

# 您是否知晓？日本的情况 享受高龄生活

## 知っていますか？日本事情 シニア・ライフ(高齢・生活)を楽しむ

高龄期无论在工作、经济、健康方面还是人际关系等生活侧面，都要比壮年期容易失去活力。当高龄者失去以上几个方面中任何一方面时，很容易就此变得“闭门不出”，更有不少人，因此发展成卧床不起以及罹患“认知症”（※请参照本期《新闻话语》）。

从这个意义上讲，维系社会交流及外界刺激，对高龄者来说，是活化身心及寻求生活意义所不可或缺的。在老龄化不断升级的今天，全国上下的市町村，正在积极地致力于营造老年大学・俱乐部等交流机会以及扶助一些团体等诸多活动，以求让更多的高龄者参与到社会中来。同时，最近高龄者自身，也在寻求他们的兴趣、爱好等生活乐趣，为增进其身心健康而不懈地进行着努力。

老人俱乐部等团体的活动内容，包括健身（健康体检、门球、操场高尔夫球、行走等）、兴趣・修养（卡拉OK、交际舞・舞蹈、电脑、手工、知识讲座等）、消遣与娱乐（旅行、赏花等）、美化环境等地域性奉献活动以及通过向青少年传承知识而谋求实现老少间的忘年交等繁多种类。老人俱乐部遍布全国各地，参加人数截至到2003年3月末，已超过了八百五十万人（据全国老人俱乐部联合会统计）。

虽然有着语言障碍的高龄归国者，要参加类似的活动还很不容易，可是其中也不乏鼓起勇气走进有着相同爱好的日本人中去、在喜爱的活动中找到人生乐趣的人（本刊第14期刊登的“属于你我的天天好日”中的A先生，就是这样一个人）。另外，各地区的归国者志愿团体中，也有一些正在探索和创造着让高龄者能够参与的环境。如果您所居住的地区，拥有类似活动的话，敬请尝试参与。



高龄期は、仕事・経済・健康・人間関係など生活のあらゆる側面で壮年期より活力を失いがちな時期ですね。これらのうちのどれかを失ったことをきっかけに“閉じこもり”になり、さらに、そこから寝たきりや認知症（※今号の「ニュースの言葉」参照）に至るケースが少なくありません。

その意味で、高齢者にとって社会的な交流や刺激を維持することは心身の活性化や生き甲斐作りのために不可欠です。高齢化の進む中、全国の市町村では老人大学／クラブなど、場を設けたり団体に助成したりして高齢者に社会参加を勧めています。また、高齢者自身、趣味などの生き甲斐を持ち、心身の健康増進に自ら努めている昨今です。

老人クラブなどの団体の活動内容には、健康づくり（健康体检、ゲートボール、グラウンドゴルフ、ウォーキング等）、趣味・教養（カラオケ、ダンス・舞踊、パソコン、手芸、教養講座等）、レクリエーション（旅行、花見等）、環境美化などの地域奉仕、年少者への伝承を通しての世代間交流などがあり、多様です。老人クラブは全国各地にあり、加入者は2003年3月末で合計850万人を超えています（全国老人クラブ連合会による）。

日本語にハンデのある高齢帰国者の方々がこれらの活動に参加することは容易ではありませんが、中には勇気を持って日本人の同好者の中に飛び込んでいき、趣味の活動に生き甲斐を見いだしている方もあります（本誌第14号掲載の「この人の天天好日」のAさんもそんな一人でした）。また、各地の帰国者支援団体の中にも、高齢者が参加できる場作りを模索しているところがいくつかあります。もし、地域でそのような活動の話があったら、ぜひ参加してみてください。

何不试试看！各种健身法

懂了就能舒畅！ 超级简单的健身法

首先，我们给大家介绍几种日常生活中很容易做到的健身法。敬请尝试。

● 半身浴

为去除一天的劳累和污秽、为暖和身子而洗澡，可谓这个沐浴文化之国----日本特有的健身法。其中半身浴，更是一种不会热得让人发晕、却能使身体暖到骨心儿里，并且冷却得慢的健身法。

准备一浴缸温水（大约 38℃），进去之前，先清洗肚脐往下的部分，不要弄湿双肩，然后进入浴缸。让浴缸里的水只淹没到肚脐周围，双臂不要泡入水中。感觉水凉时就点火烧水以让水温上升，一直泡到感觉出汗为止（大约 20 分钟）。洗完后，饮用白开水以补充体内水分。



はじ けんこうほう  
始めてみませんか？ 健康法いろいろ

し らくちん ちようかんたんけんこうほう  
知っていると楽チン！ 超簡単健康法

まずは、日常生活の中で簡単にできる健康法をいくつかご紹介しますので、試してみてください。

● 半身浴

一日の疲れと汚れを洗い流し、体を温めてくれる入浴はお風呂文化の国、日本ならではの健康法と言えます。中でもこの半身浴は、のぼせずに全身を芯から温めることができ、湯冷めもしにくくなる方法です。

湯温はぬるめにしておき(約38℃)、湯船につかる前に、始めにおへそから下だけを洗い、肩をぬらさないで湯船に入り、おへその辺りまでだけ浸かるようにします。腕はお湯に入れません。お湯がぬるく感じ出したら追い炊きをして湯

● 烫脚

在感冒及不泡澡的日子里，为了促进您的血液循环，我们向您推荐入睡前烫脚！让血液流通了以后，还可以减少膝盖疼痛。

用比较大的脸盆，打一盆感觉较热的水，让热水淹没到踝骨以上 10 厘米处。为了保持水温，在脚边放一个热水瓶或水壶，一点儿、一点儿地随时添加热水，一直泡到脸部感觉发热为止（浸泡时间因季节和个人多少有些差异，一般是十分钟）。



● 踏青竹

这是日本很久以前就有的健身法。让双脚在竖着劈开的竹子上来回地踩，以刺激脚底板。现在，在百元店就可以买到这种不是用真正的青竹，而是用塑料制成、并且带有刺激脚底穴位的凸状物的健身器。



● 防跌倒体操

造成高龄者卧床不起的最大的原因是跌倒时带来的骨折。因此，各市町村都在积极地指导人们做强化肌腱与肌肉、预防跌倒的体操。

体操 A（锻炼膝盖肌肉）和体操 B（锻炼小腿），坐在椅子上就可以进行，所以请您一边儿看电视一边儿做做看。

A：将一条腿伸直并抬到与地面平行，坚持三秒钟。左右两腿交替进行，反复做数次。

B：让脚跟着地，抬起脚尖，反复做数次。

C：锻炼整个腿部肌肉。抓紧某样东西进行反复下蹲和站立。（最好做 30 次）

● 健康保健食品

各药店里出售的健康保健食品中，有些可以帮助您补充体内某些因老化而失去的物质。其中有的含有被认为是能够减轻常见于高龄者变形性关节炎所带来的疼痛的氨基葡萄糖（关节软骨中的成分）和软骨素（关节液中的保湿成分）两种物质。唯一的问题是它不在健康保险范围内。您若是常年去整形外科看病而不见好转的话，或许值得买回来试试看。

温を上げていき、上半身から汗が出るまで入り続けます(約20分)。上がった後は白湯で水分を補給します。

● 足湯

風邪を引いているときやお風呂に入らない日の寝る前に、血行をよくするのにお勧め！循環がよくなることで膝痛の軽減にもつながります。

大き目の洗面器に温かいと感じる温度のお湯を張り、足首上 10 cm くらいまで浸けます。ポットかやかんをそばに置いて湯が冷めないように少しずつ熱い湯を足し、顔がほてる程度まで(季節や個人差がありますが、約10分)続けます。

● 青竹踏み

縦二つに割った竹の上で足踏みをして足裏を刺激する、日本に昔からある健康法です。本物の青竹でなく、プラスチックにさらに足裏のツボを刺激する突起を付けた健康器具が 100 円ショップでも売られています。

● 転倒防止体操

高齢者が寝たきりになるいちばんの原因が転んで骨折することであるため、市町村でも転倒を防止できるよう筋力をつける体操を盛んに指導するようになりました。

体操 A(膝の筋肉を鍛える)と体操 B(向こうずねを鍛える)は椅子に座ったままできますので、テレビを見ながらでもやってみてください。

A：片方の足を地面と水平になるまで前方に伸ばし、3 秒間保つ。左右の足を交互に上げる。何回か繰り返す。

B：踵を床につけたまま爪先だけを上げる。何回か繰り返す。

C：脚全体の筋力を鍛える。何かにつかまってしゃがんで立って、を繰り返す(できれば 30 回ぐらい)。

● サプリメント(健康食品)

薬局で売られているサプリメントの中には、老化とともに失われる体内成分を補うものがあります。その中でも高齢者に多い変形性膝関節症の痛みを軽減する効果が認められています。

### NHK 大家の体操

NHK の総合・教育频道定期播放高龄者也能做的体操节目。综合频道在每周星期一至星期五 9:25 ~ 9:30 (重播时间为 14:50 ~ 14:55); 教育频道在每天清晨 6:30 ~ 6:40 播放。与从前的“广播操”相比,它不但减轻了身体负担,而且即使不懂日语的人也能模仿着做。所以您是不是也试试看呢?

### 中国传统的健身法…气功、太极拳、足心道

对大家来说,提起健身法,首先想到的大概会是气功及太极拳吧。最近十几年里,气功・太极拳的日本爱好者不断增加,在各市町村,也积极地指导并开展起了面向高龄者的讲座。想必在你们中间,也不乏练气功、打太极拳的人吧。

无论气功还是太极拳,据说只要反复地修炼由**调心**(在身心放松的情况下集中精神)、**调息**(调整呼吸)和**调身**(调整姿势)这三个要素相互组合成的功法,都可以达到提高免疫力、预防并治疗疾病的目的。特别是将外气纳入体内、并运于全身的气功,早在春秋战国时代,就已经作为一种疗法而用于治病了。从本期起,我们将连载刘超女士的“一回一个要领”养生气功讲座,敬请大家浏览。

另外,“足心道”是指用拇指以及用头部成圆形的小木棒按压脚踝及脚底的数十个人体脏器及器官的“反射区”,以改善血液及淋巴系统的循环、同时活化各脏器・器官、提高自身治愈能力的疗法。据说足心道的历史,与气功差不多同样源远流长。主要流行于香港和台湾两地。在日本,作为“揉脚疗法”,也颇有人气(为避免血流过速,月经以及妊娠期间最好不要进行这种疗法)。



められているものとしてグルコサミン(関節軟骨中の成分)とコンドロイチン(関節液中の保水成分)があります。健康保険が利かないのが難点ですが、整形外科に何年もかかっているが思わしくないという方は一度試す価値があるかもしれません。

### NHK みんなの体操

NHK 総合・教育テレビでは高齢者でもできる体操番組が放映されています。総合テレビの月～金の9:25～9:30(再放送は14:50～14:55)、教育テレビは毎日朝6:30～6:40の放映です。従来の「ラジオ体操」よりも体にかかる負担が少なく、日本語がわからなくても見て真似できるので、テレビを見ながら試されては如何でしょう。

### 中国伝統の健康法…気功、太極拳、

### 足心道

皆さんにとって健康法といえは、まず気功や太極拳が思い浮かぶのではないのでしょうか。気功・太極拳はこの十数年で日本でも愛好者が増え、市町村の高齢者向け講座などでも盛んに指導されるようになりました。皆さんの中にも実践されている方がいらっしゃると思います。

どちらも**調心**(リラックスした状態での精神集中)、**調息**(呼吸を整える)、**調身**(姿勢を整える)の三つの要素を組み合わせた功法を続けることにより、免疫力が高まり、病気の治療や予防に効果があるといわれています。特に、外界にある気を体の中に取り込んで巡らせる気功は春秋戦国時代の昔から療法として用いられてきています。今号から連載を開始する劉超さんのワンポイント養生気功講座もぜひご覧ください。

また、足心道とは足首や足裏の数十箇所の各臓器・器官の「反射区」を手の親指または先の丸い木の棒で押すことによって血液やリンパの流れを改善して臓器・器官を活性化し、自然治癒力を高める療法で、こちらも気功

### 日本都有哪些特有的健身法呢？

其实，日本也拥有源于东方医学思想的、独特的健身法。最后，作为了解日本社会的一环，我们给大家简单地介绍一下其中的几种。尽管它们都是在大正及昭和年间诞生的，还比较年轻，可是它们却融汇了古今东西的养生理念。

#### ● 野口整体

由疗法家野口晴哉在大正～昭和期间创立的养生法。现在，写满大街小巷的“整体”一词，就是野口发明创造的。“整体”指的是具备自然治愈力的身心，它可谓是源于日本的一种人体哲学。它所运用的是通过坐姿来自由地表述人体自发的动作，即“活元运动”；以及运用“愉气”（通过发功的手来平抚身体），从而实现自我调整的养生疗法。（敬请参考《整体入门》（ちくま文库）¥630）

#### ● 操体法

昭和初期由仙台的医生桥本敬三整理并使其成为一种系统性的疗法。这种疗法基于“让身体感觉快乐的，便是有益于身体的”这一哲学理念，提倡遵循“食・息・动・想”与环境这一自然法则、保持心情舒畅的生活方式。这种疗法有助于缓解腰疼。具体的做法是：开始时让身体对称地向两个相反的方向转动，寻找没有疼痛感的、易于进行的方向，然后一边带给身体轻微的阻力、一边慢慢儿地往找到的方向转动，稍稍屏气，随后一下子松懈身体并吐气。（敬请参考《すぐできる・ひとり操体》（J I C C）¥1600 <http://www.sotai.com/>）

#### ● 真向法

这是从佛经中获得启示，为提高人体自身对于疾病及创伤的自然治愈能力而大约于 70 年前创立的一种体操。它以强化人体柔软性、促进血液循环为主要着眼点，将操法分为每段为五分钟的四种动作。其要领为三项：①曲体时



と同じほどの歴史があるそうです。香港・台湾で流行り、日本でも「足もみ療法」として人気があります（生理中・妊娠中は血流が増えすぎるおそれがあるので避けましょう）。

### 日本独自の健康法ってどんなのかな？

実は、日本にも東洋医学的な発想に拠る独自の健康法が息づいています。最後に日本事情の一環として、いくつか簡単にご紹介しておきましょう。いずれも創案は大正・昭和と新しいのですが、古今東西の養生法に着想を得ています。

#### ● 野口整体

療法家・野口晴哉によって大正から昭和にかけて創案されました。今、巷に溢れる「整体」という言葉ももとは野口の造語で、自然治愈力を備えた心身を指し、日本発の身体哲学の一つと言えます。座った姿勢で体の内発的な動きを自由に表出する活元運動や、気を発する手を体に当てる愉氣を自分自身で行う身体調整法として用います。（参考：『整体入門』（ちくま文库）¥630）

#### ● 操体法

昭和初期に仙台的医師・橋本敬三により体系づけられた療法で、体に快いことが体のために良いという哲学に則り、「食・息・動・想」と環境という生き方の自然法則を守って気持ちよく生活していくことを提唱しています。腰痛などに効果がみられます。具体的な操法は、最初に対称的な2方向に体を動かしてみて、痛みのない楽に動ける方を探し、そちらに向かって軽い抵抗を与えながらゆっくり体を動かし、少し息をとめてからストンと力と息を抜きます。（参考：『すぐできる・ひとり操体』（J I C C）¥1,600、<http://www.sotai.com/>）

#### ● 真向法

病気や怪我を治そうとする自然治愈力を高めるために70年ほど前に仏典にヒントを得て創案された体操です。体の柔軟性を高

的呼气、②将身体以股关节为中心进行屈伸、  
③动作要大而舒展。(敬请参考《決定版真向法》  
(農文協) ¥1200 [hppt://www.makkoho.or.jp/](http://www.makkoho.or.jp/))

怎么样? 怀着“让明天比今天更健康”的  
信念, 只要是适合自己的健身法, 那么无论哪  
一种, 若是做到了每天坚持就一定会有意义的。  
我们真诚地为大家的健康祝福 …



め、血液の循環を良くすることを主眼とする  
4種の体操を5分ほどで行います。その要  
領は、①体を曲げるときの呼吸、②体は股関  
節から屈伸させる、③動作は大きくゆったり  
と、の3つです。(参考:『決定版真向法』(農  
文協) ¥1200、<http://www.makkoho.or.jp/>)

いかがでしたか? 健康法は自分に合っている  
ものであれば、「今日よりは健康な明日」と念じて  
どれでもよいからとにかく毎日続けることに意  
義があるでしょう。皆さんの健康をお祈りして  
…。