

ライフマガジン鹿 6月号 昭和52年5月1日発行(毎月1回  
1日発行) 第3巻第5号 昭和50年6月12日第3種郵便物認可

豊かな明日をつくる健康総合誌

鹿

6  
Vol.20

LIFE MAGAZINE SHIKA



# あなたの「走り方」間違っていますか

ランニング

健康は幸福な人生のシンボルであり財産である。健康という資本に体力という有効なエネルギーが備われば、そこにはさらに大きな幸福という財産が生れてくる。われわれ人間の身体は各機能は幾分か個人差はあるが、ほぼ20歳頃には完成され、それ以後、特に使われない体力は落ちていく。近年、著しい機械産業の発達には作業の能率や生産の高率のためには非常にプラスとなってきたことは事実である。

しかし、反面、それは増々われわれの体力を低下させていることも見逃せない。また、そのためだけではないが疾病や死因についても変わってきている。もちろん、医学や医薬品などの進歩によるものもあるが、運動不足によって起り得ると考えられる、いわゆる現代病も決して少なくない。体力を養うことは文化が発達すればするだけ、逆に、人類の原点にかえて自然の摂理にしたがい、自然環境の中で身体を動かすことが大切なのである。

そうした点から考えてもランニングは理にかなない、非常に手軽に、合理的に行なえ、しかも運動の効果を十分に満足させることのできるものといえる。最近、増々、ランニング活動が盛んになってきたがその方法のあやまりが原因で死亡事故やその他の弊害を耳

にすることもある。体力づくり、健康づくりのためのランニング活動が楽しく、より効果的に行なわれるために、今一度、正しく理解しながら実行したものである。

## 目的は「健康づくり」に

スポーツ活動を目的によって大きく分けると、

- ① チャレンジスポーツ
- ② エデュケーションスポーツ
- ③ レクリエーションスポーツ
- ④ ヘルススポーツ

の4つになる。もちろん、それぞれに大なり小なりその要素は含まれているわけであるが、行動が外に出るスポーツはどうしてもチャレンジという点に関心がたむきがちである。健康づくり、体力づくりを目的として行なわれるべきランニング活動もヘルスや

レクリエーションではなく競技会での上位入賞や自分の体力を無視したスピードアップ、長時間のランニング、長距離コース等、他の人との比較や競争心に駆り立てられ、いたずらにチャレンジすることは避けなければならない。あくまでもマイペースでリズムカルに、楽しく、気分よく、健康的な汗を流すことで行われるべきである。

## メデイカル・チェック

(医学検査)

どんなに健康な者でもメデイカル・チェックを受けるのはいやなものである。それが30代、40代となるにしたがって、よけいに自分の身体の悪いところをさらけ出されるような気持ちになり不安が強く、尻ごみしたくなるものがある。しかし、メデイカル・チェックは決してスポーツ活動を禁止させるものではない。運動する事前に自分の健

康状態や身体の欠陥を自分自身で十分に理解することによって安心して効果的に運動を楽しむことができるためのものなのである。

強度の糖尿病患者や高血圧症等の診断を受けた者であっても本人の自覚と正しい運動方法と生活の改善、工夫によって治療効果を上げている例は多い。健康な体力づくりのためには常に正しいメデイカル・チェックとの結びつきがなければならぬ。走るようになってからメデイカル・チェックを受けるようになったという人が多くなってきたことも事実である。

## ランニングの効果は？

走ることは健康にとってもよいことだといわれているが具体的にどのような点で効果があるのだろうか。それは次のようなものにある。

① 二本足で立って生活する人間にとって、脚は身体を支える重要な柱であることはいままでもない。したがって身体の中でも一番大きな筋群によってしめられている。言い換えればそれだけに常に脚には大きな刺激を与える必要があるということである。老化は脚からといわれるがランニングによって脚に与える運動がより効果的に行なわれれば、脚の老化を防げるわけである。



②筋肉には大脳からの命令によって働く相性筋(随意運動)と脊髄の反射的中枢の働きで活動する、いふなれば筋肉を緊張させたり、弛めたりする緊張筋(不随意運動)との2つの性質があるが、脚には多くの緊張筋がある。ランニング運動で脚筋の中の緊張筋(下半身に一番多く集まっている)を使うことにより脳細胞にも刺激を与え、脳の老化をできるだけ退化させないようにすることが出来る。脳細胞の低下は身体のあらゆる組織に大きな影響を与える。

③ランニング運動によって心臓や肺臓が強化され、筋肉中の毛細血管の数も増加し、また、血管も太くなって必要な酸素や栄養分は血液を通して体内のすみずみにまで十分に送り込まれると共に、体内の各組織でできた老廃分や不要の炭酸ガスを送りだし、すみやかに浄化されるようになる。

④われわれは栄養をエネルギー源とし、酸素を燃料として生きているわけであるが、そのためにも多くの酸素を吸収する必要があるわけで、とはいってもこれはいくら深呼吸したところで血液とはまじり合ってくれない。それは運動によって多くのエネルギーを使って初めて、それに見合った酸素が要求されるわけである。ゆっくりしたランニングは1分間に3.0〜3.5リットルの酸素を取り入れるがこれは平常時の約10倍にも当たる量である。

⑤特に中年過ぎの過剰な栄養の摂取と運動不足は肥満体となり、糖尿病、

心臓病、動脈硬化へと発展しがちであるが正しいランニング運動によって、効果的に防止したり、治療を促進させることができる。

⑥社会の構造が複雑になるにしたがつて、それは非常に強い精神的な刺激になり、ストレスがたまって、ノイロゼなどの精神病の原因を作ることがよくあるが、ランニング運動によって全身を動かす気持のよい健康的な汗を流すことで、アドレナリンや副腎皮質ホルモンの分泌を正常にして現代病をなくす。

⑦走ることによって得た体力の自信が、力強い意欲となって、生活に活動力、行動力としてエネルギーな若さで現われてくる。

など、①〜⑦に上げたような事柄となつて証明されている。

## 走る量と質

(距離と時間とスピード)

ランニング時の距離や時間はその人の体力や年齢等、個人差もあり一口ではなかなかきめられるものではないがランニングを始める場合に一番大切なことは、自分の脈拍数を常に正確に知り、それを基準にして運動の量や質を考えていくことである。西ドイツのケルン大学のホルマン博士はランニングと脈拍数の関係を次のような式で表わしている。

180 - 生活年齢 // ランニングの至適脈拍数

これは運動時の脈拍数の生理的限界値を180と考え、それから年齢を引いた数値は生理的限界値の60〜65%になる

計算で安全にランニングを行なうための考え方の目安としている。人それぞれ個人差もありこの説にも多少の問題点があるようであるが、考え方の基準にはなる。ちなみに一般の人で生理的限界値の30%は歩く運動、40%は1分間に約100mを急歩する運動と考えればよい。初めてランニングをする人はやはり、生理的限界値の40%、1分間の脈拍数120回ぐらいの運動から始め、3週間後5分から10分(脈拍数は運動終了後、計っても同じぐらいであること)というふうには伸ばし、3、4ヵ月経たら運動を50%と変えていく(もちろん、年齢や体力によって個人差はある)といったペースで進めて行くのがよい。走り馴れた人では1回30〜60分、5〜10km、運動終了後の脈拍数も140〜150(生理的限界値の50〜60%)が多いようである。

## 走り方と姿勢

走り方には股を前後に大きく開き腿を十分に上げて、腰のよけはあったス



トライド走法と比較的歩幅の狭い状態で、腕を自然に振りながら両足の交互の着地速度を速めるピッチ走法があるが長く走る場合にはピッチ走法がよい。腕はV字型、L字型のいずれかに肘を曲げてよいが肩に力を入れないようにリズムカルに小さく振った方がよい。手は卵を持つように軽くにぎる。足のつき方は足の親指のつけ根から着き、足裏全体、そして再び親指のつけ根、つま先と離れて行くのがよい。

また姿勢であるがこれは個人個人の個性が表現されるものであり、自分の体力に合った効率のよい、無駄の少ないフォームをつくりあげることが大切である。効率のよい正しいフォームは走り続けているうちに自然に身につけてくるもので短時間ではできない。

## 呼吸の仕方

呼吸は走るリズムに合わせて、できるかぎりリズムカルに行なうことが大切である。ステップと呼吸との関係は

- ①五歩一呼吸
  - ②四歩一呼吸
  - ③三歩一呼吸
  - ④二歩一呼吸
  - ⑤六歩一呼吸
- など、さまざまな方法があるが、リズムカルであり、しかも合理的な方法は四歩一呼吸である。

また、呼吸は鼻呼吸か口呼吸かということになるが、自然のままに鼻でも口でも使って呼吸するのがよい。大きくはきだすようにすれば吸い込みも十



分とれる。走っていて息苦しくなってくるのはスピードが速すぎるため、健康づくり、体力づくりのためのランニング運動ではスピードを落して呼吸

### 時間別ランニング

(朝・昼・夜)

朝・昼・夜のいずれかに走るかはその人の生活環境や生活リズムによってそれぞれの違いがあるのでどれがベストであるかは特にならない。一般的には朝走る人が多く、続いて夜・昼の順のようである。ただ、食後に走る場合は2時間程たつてからの方がよい。また、極端に空腹な時もさけない方がいい。特に注意しなければならぬ点は気温についてで、春、秋についてはとりわけ問題はないが、冬、夏の室内温度と外気との差が大きい時には十分に気をつけなければいけない。気温の低い冬の早朝、夜間のランニングの際には十分な準備運動を行なうようにしなければならぬ。

また、走るコースも当然ながらよく知っている所を選び、凍結や危険な場所はさげなばいけぬ。夏は冬は

を整えた方がよい。

## 高速時代の 安全性を 確実に守る PIRELLI



### イタリー製 ピレリー・ラジアルタイヤ チンチュラート

ビートを直角に組み合わせた軽いカーカスのまわりをガッチリ締めつけている強靱なベルト構造！ブレーカーのベルトとラジアルコンビネーションから抜群の路面グリップが生み出されます！ピレリー「ラジアル」タイヤ《チンチュラート》は「すばらしい制動力・抜群の耐熱力・消費燃料の節減」等、ラジアルとしての決定的な特徴を備えています。

—日本総輸入元—

### 株式会社 阿部商会

千代田区神田美土代町3  
TEL 03 (292) 1336代  
大阪市福島区福島7-21-10  
TEL 06 (458) 7751  
名古屋市長安町1-1-21  
TEL 052 (931) 5361  
仙台中倉3-17-57  
TEL 0222 (95) 4270

### 服装と靴の選び方

ど準備運動に時間をかける必要はないが、できるならば炎天下はさけた方がいい。

外見からの格好のよさよりも実質的なものを選ばなければいけない。一般的には軽くて吸湿性にすぐれた木綿のものがよい。夏はランニングに短パンツでもよいが、直射日光をさけるための帽子や後方首すじに直射日光が当たらない工夫が必要である。冬はトレーニ

ングウェアに手袋、厚手の帽子と時にはマスク等も考えること。あまりにも身体にピッタリしているものより、やや、ゆとりのあるものを選ぶべきである。色合いについては、道路を利用してのランニング活動が多いだけに、全体には明るい目立つようなものを選ぶのがよい。気持も若がえってくる。靴は当然、自分の足によく合ったものを選ぶことであるが、道路

い地表を走る場合、長い時間、大きな衝撃を足に直接伝えてくるものではないが、といって厚いスポンジ底の靴でも走りにくい。底はゴムとうすいスポンジとのり合せたものを選んだ方がよい。靴全体の作りは布でも皮でもよいが靴が新しいときには靴づれやマメをつくらないように、石けんやオリブ油等をぬっておくとよい。また、靴下は木綿のものをはくこと。

健康づくり、体力づくりのためのトレーニング法にはいろいろなものがある。筋力を強化するもの、敏捷性を養うもの、身体調整力を高めるもの、持久性を養うもの(ランニング以外の)等々。しかし、特に中・高年者の身体条件を考えた場合個人の体力に見合い、一人で楽しみながら行なえ、十分な運動効果を上げる健康的な運動としてはランニングが一番であろう。

ミニ・トランポリンで  
只今、絶好調！

細矢 弘氏

六本木に麻布アカデミーという各種教室を経営する細矢さんは、自ら無芸の大食漢と称す。その通り、体重一〇〇キロの巨漢。普通ならば肥満体として不健康のレッテルを貼られるところだが、肉体的、精神的にも健康そのもの、と自称細矢健康管理師はいう。

「一階の廊下を歩いているのが三階でも聞こえると生徒や先生にひやかされてしまうんですよ。もともと、体重一〇〇キロはこのビルの中でいちばん重いんですから、いわれてもしかたがないことですがね。他から見れば、ずんぐりむっくりの一〇〇キロは不健康と思われませんが、自分自身では健康そのものと思っていますよ。動作だって教室の誰にも負けませんし、どんなに激しく動いても動悸などいっさいしませんよ。糖尿病の気もまったくありませんからね」

人一倍負けん気の強い細矢さんは、ただたんに太ったのではなく、貿易の仕事の関係上、外国人に劣っている肉体と精神面

を外国人並みにすることだったという。

「外国人と対等に取引するのに、日本人の体力と精神面を外国人並みにしなければならぬと思っただけです。日本人は謙譲の美德とか人情がいけないとわかりながら、外国人との商取引においても出てしまっただけです。その結果はあまりよくないんです。」

そこで考えたんですが、このような思考の根拠は環境はもろんのこと日常の植物性タンパク質の食生活が大いに影響しているのでは———と思ひ、肉の安いアメリカに滞在しているあいだに動物性タンパク質を主食にしたんです。その結果がいまの体重一〇〇キロとあってしまっただけです。これで体力的には対等になり、体力がつくにしたがって、まあ、周りの環境も手伝ってでしょうが、物の考え方が外国人並みになって、その後の商取引きにおいてよい結果を生んだんですよ」

好結果をえた細矢さん。日本に帰って、しきりに動物性タンパク質を勧めるが、細矢さんの体型を見ただけで、もう手をあげて賛成した人はまだいないという。

しかし、自分の健康管理は医者ではなく、自分自身で、という細矢さんはきょうも動物性タンパク質をふんだんに摂ったあと、自分なりに適度の運動をしていた。



トランポリン体操も日課のうち

## ■スペースプランニング 建築計画・土地の有効活用

こんなとき当社の経験豊かな  
コンサルティングスタッフが  
皆様のお手伝いを致します。

●お気軽に03-212-1321へ  
お電話ください。



白石建設株式会社

SHIRAI SHIKENSETSU K.K.  
東京都千代田区丸の内交通公社ビル916区

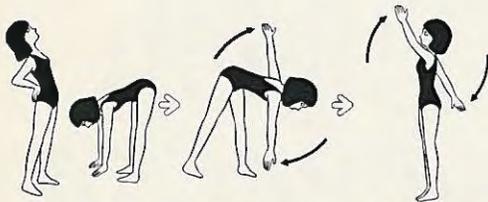
## 《ウォーミングアップ》



膝・股関節をよく屈げ伸ばします。

アキレス腱をよく伸ばします。

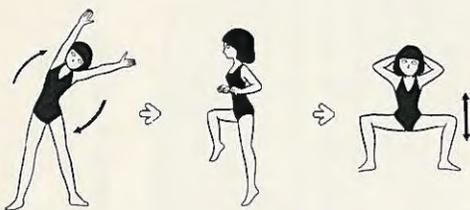
体を横に曲げて横腹の筋肉を十分に伸ばします。



体を十分に前と後に曲げます。

腰椎を柔らかくします。

腕を大きく回して、肩関節の可動性を増し、筋肉も柔らかくします。



体を大きく回し背骨全体を柔らかくします。

その場かけ足で心臓の準備と血行を促進します。

足・腰を強くします。



大きく深呼吸して呼吸を調整します。

### 注意事項(はじめての方へ)

- ※運動する前はリラックスしましょう。
- ※最初の1ヶ月位は物足りない位の運動量でやりましょう。
- ※身体に急激な負担がかからないよう注意しましょう。
- ※次第に運動量を増やしていきましょう。
- ※運動は一時的にやっても効果はありません。継続的にやりましょう。

## 《体操の5大効果》

### 1 身体を柔軟にする

人の身体は動かさないとやがてさびついて動かなくなってしまうから体操によって筋肉の弾力性ととも柔軟性を養うことが大切です。

### 2 強力性を養う

体操によって筋肉を緊張させたり、筋肉に負荷(抵抗)を与えて筋肉を強めることができます。

### 3 器用さを養う

体操によってトレーニングすれば筋肉と神経の協調性を高め、自分の意志通り身体を動かすことができます。

### 4 矯正的效果がある

不良な姿勢は内臓諸器官を圧迫し、その機能を減退していろいろの障害を起こしますが体操はそれを矯正することに役立ちます。

### 5 疲労回復に役立つ

体操によって身体を動かすことは、全身の血行を促進し、筋肉の緊張をほぐし、新陳代謝を盛んにするから疲労回復に役立ちます。

体操をし、続けることによってこのような効果が現われるわけですがどうしても運動不足になりがち人が多いようです。運動不足はたとえ病気といえなくても、どのような病気より悪い結果を及ぼします。中年以降の運動不足は肥満につながり、成人病へ発展しやすく、スタミナも不足になり、ひいては寿命も縮めてしまうほどです。体操は成人病の予防にも役立ちますし健康な身体を維持するためにも体操を生活の一部にしましょう。

### 老化現象は足から

全身の筋肉の半分は足にあります。そして歩く時につかわれる筋肉の量は全身の筋肉量の3分の2におよびます。足が衰えるということは緊張筋繊維(立っている状態でじつとささえているときに使われる筋肉)が衰えて脳細胞への刺激が不足して頭の働きが悪くなるということになります。それが老化現象のはじまりです。

体操をすることによって筋肉の収縮性を増し、脳の働きを活発にし、老化現象を予防します。

イレーヌ渡部の  
(美容体操コンサルタント)

美容  
体操  
教室



胃が重く、  
肩こりや  
不快感が…

39歳の主婦です。この4～5年、胃のあたりが重苦しく、毎日がゆううつでなりません。そのためかどうか、肩がこつたり、目がチカチカしたり、何となく頭も重く、スツキリとしないことが多いのです。

食欲はあるのですが、少しでも多く食べるとすぐに胃のあたりが重くなり、一日中不快感がぬけません。

近くの病院で検査してもらったのですが、特にこれといった異状は見つかりませんでした。医者が質問された精神的な悩み事も別になのですが、生来、のんき者で、あまり物言にこだわらないのですが、神経質なところも多少あるようです。身長157センチ、体重44キロです。

(東京都葛飾区 K・W)



胃下垂に  
合併する  
症状

ご質問を読んだ範囲で判断しますと、四～五年も続いているのですから慢性の病気でしようが、大した変化もしないようなので余り悪性のを考える必要はありません。第一に考えられるのは胃下垂です。胃下垂自体は病気でないとはいわれていますが、全く正常

## 診察室



答える人／川上立太郎・医博

でもないわけですが。胃が下がっている食物が胃底にたまり、醗酵してガスが胃の粘膜を刺激し、胃炎を起します。胃炎が続くと胃壁の筋肉が緊張を失い、胃アトニーを合併します。何かの負担がかかると胃がもたれ、重苦しさ、嘔気、食欲不振などが現われ、長引くとそれが気になってあちこちに故障が現われます。

肩こりも胃症状と関連して感じられるようですが、胃下垂にはよく合併する症状です。胃が下がると横隔膜が下に引っ張られ、背筋から肩にかけてこりを感じるのです。

従来、胃下垂の定義は、胃の最下部がへそ、または腸骨稜線すなわち腰骨の上端を結ぶ線より下がったものと呼んでいましたが、日本人に胃下垂が余りに多いために基準を変え、胃角すなわち胃の上の凹みがこの線以下にならない

ければ下垂と呼ぶないことになっていきます。それでも女子は三分の一、男子でも一割は下垂です。私がかつて行なった四十歳以上の男子の調査では、従来の定義で六十五%が胃下垂でした。ところが欧米人では殆んど下垂が見つかからないそうです。どうしてこうも違うのでしょうか。日本人が世界一美食家なのでしょうか。義理にもそうとはいえません。

私は、これは早飯のせいだと思いません。早飯といっても食べるのが早いだけではありません。食後すぐに動いたり、仕事をすることが一番いけないのです。

食べた物を消化するのは、歯で噛むこと以外はすべて人間の意志の統制外です。胃腸の蠕動運動も、胃液、胆汁、唾液、腸液等の分泌もすべて自動的に、自律神経に支配されています。自律神経は交感神経と副交感神経からなり、片方が働く可他方は休んでしまします。そして消化は副交感神経が司っています。食事をしながら議論をしたり、本を読んだり、食後すぐ仕事をすると交感神経が働いて、消化はストップしてしまします。これを繰り返しては胃腸の調子が悪くなるのも当然です。

日本の場合は食事をビジネスとしか考えていないようです。朝は時間があったら食べる。昼は会議の合間に、あるいはお店のすきを見てほうばる。食事中に電話がかかれば出るし、客が来たら会う。このような風景はざらです。この点日本の主婦は最もお行儀が

悪いことになります。従来娘さんは、お嫁入りする前に母親から「お箸は誰よりも後から取るんですよ、食事は一番早く終わっていち早く片付けてしまわないとよいお嫁さんになれませんよ」と教えられたものです。従って食事中に立ったり動いたりすることを一切気にしません。主婦はその「まめ」さをほめられこそすれ、非難はされません。「早飯が美德」とされている国は日本だけではないでしょうか。

あなたの場合は、病院の検査で異常なしといわれていますが、多少の胃下垂や胃炎は取り上げない傾向があるので否定はできません。日本人は知らず知らずのうちに胃腸をいじめていることは確かですから、思いきって胃腸をいたわる食生活をして見たらどうでしょうか。

いつもの数倍よく噛んで、ゆっくりした気分ですら時間に時間をかける。食後すぐに片づけないで、数十分間のんびりする。アームチェアで四十五度位に寄り掛った姿勢をとる……。

消化を助け、食事に時間をかけるために適量のアルコールはプラスですが、日本酒の濃度は胃炎を起しやすいため、葡萄酒がよいでしょう。ウイスキーもシングル程度の水割りならかまいません。食事は少量で消化のよい栄養を選ぶべきですが、それには牛乳、ヨーグルト、卵が最高です。

それでもよくならない時は、一度胃カメラ、胆嚢、脾臓等の精査が必要かも知れません。



## VIVIと私①⑦ 落ちついた雰囲気が好き

「昨年、わたしの仲人で結婚した二人が、最初にお見合いをしたのが、こちらのサルーンでしてね、落ち着いた雰囲気と、豪華な造りが、お見合いの演出に効果を生んだのでしょう。晴れて結婚、わたしの仲人の大役にサルーンも一役かったのではないかと思います」

と健康そうに日焼けした顔をほころばせる。

VIVIの筋向かいに和菓子の老舗“青野”を経営するかたわら、六本木商店会会長も勤めるという青野さんの日課は時間に追われる忙しさ。

「店の応接室ですと、やれ電話だ、訪問客だといって、ゆつくりお茶も飲んでいられないんです。そんなことで、どこか一人静かにくつろげるところはないものかと思ってたところ、ちょうどVIVIのサルーンができあがったんですよ。落ち着いた雰囲気と誰にもわずらわされず、気軽に利用できるところが気に入って、それ以来ずっとわたしのお茶はサルーンなんですよ」

とご満悦そうに、ふかふかとしたソファーに背をもたせていました。

株式会社 青野総本舗

社長 青野次郎さん



**VIVI 鹿友倶楽部**

六本木ロアビル4F-6F ☎03(402)6281(代)

## 今月の料理



コキール サン ジャック オー グラタン

### Coquille St-Jac au Gratin

#### 帆立貝と小海老・洋茸のクリーム煮殻入りグラタン

Coquille(コキール)、これはフランス語で殻のことを意味し、貝殻またはカニの殻、伊勢海老の殻等に料理を入れてグラタンにしたもので、日本ではグラタンの代名詞にもなっています。

今月の料理は帆立貝の殻を使用し、材料として、帆立貝、小海老、マッシュルーム、野菜(玉ねぎ、ピーマンの角切り)を用意しました。これをバター、生クリーム、アメリカンソース(伊勢海老とトマトでつくったソース)、ねり洋からし、レモン汁、白ワイン、塩こしょうで調理して、クリーム状のソースと帆立貝のソフトな味をつくります。

この出来上がった料理を、帆立貝の回りにマッシュポテトを絞った中に入れて、ホワイトソース、粉チーズをかけ、よく熱したオーブンに入れてキツネ色に焼色がつけば出来上がりです。よく焼色をつけるためと味をまろやかにするために

オーランデーズソースをホワイトソースの中に入れるとよいでしょう。

また、なぜ帆立貝の回りにマッシュポテトを絞るかというと、クリーム状のおいしいソースをこぼさないためと、中の料理を食べた後に残ったクリームソースにマッシュポテトをつけてパンと共に召し上がるとよりおいしくいただけるからです。

これに白ワインまたはワインローゼ等があればまさにいうことなし、バラエティーに富んだ料理の味をお楽しみいただけます。

ご家庭にて調理なさる場合は、殻がなくてもグラタン皿を使用して、カニ、蛤、かき、あさり、ムール貝、鶏、マカロニ、スパゲッティなどの材料を使用し、それぞれの材料の味を引き出してください。

レストラン&クラブVIVI 久江田高行



## 個人差を重視する漢方

漢方あるいは漢方薬が、とくにここ十年來、静かなブームを巻き起こしている。

漢方は「人間(患者)対人間(医者)のふれあいを大事にする」ことを基盤としており、近代医学的病名が同じものでも、患者の個人差を重要視し、そ

# 食べる健康法



## 鹿茸(ろくじょう) 強心・強精・体質強化のために

の訴える症状に適應した治療を施す。

漢方は病人に対して、次の四つの診断法を行なっている。

(1)望診— 患者の顔色、姿態、舌などを診て、陰陽虚実という患者の体質的特徴をとらえる。近代医学の「視診」にあたる。

(2)聞診— 患者の音声、体質、体臭などから、その異常をみつける。

(3)問診— 患者と直接、話をして、そ

ど直接、患者に触れて診察する。

このように四診を行なったのち、これらを総合して、漢方独特の疾病観と病因論にもとづき、その病人の「証」を定めるのである。

「漢方」という言葉は、オランダ医学が日本に伝来し、それを「蘭方」と呼んだのに対して、奈良朝以来日本で行なわれてきた中国医学につけられた日本製の呼び名である。

鹿茸(全枝)



(4)切診— 脈(脈診)、腹(腹診)などの訴えから病状を知る。

鹿茸(上台)



## 娘を売って鹿を飲ます

中国では古くから「娘を売って人參を飲ます」といわれ、人參の効用が言い伝えられてきた。ところが韓国では「娘を売って鹿を飲ます」と言い伝えられているという。

漢方薬の中には、現代科学でなお解明しえない薬効を示すものが多いが、「鹿茸(ろくじょう)」もその一つである。

鹿茸とは、牡鹿の新角、すなわち、まだ袋皮を脱していない、またはいくぶん角化した袋角のことである。

中国の「抱朴子」という古書に「牡鹿一匹はよく牝鹿百数匹と遊ぶ」とか「鹿の寿命は一千年であり、五百歳

中国医学は、古代漢民族が漢代から三國六朝時代にかけて完成した一つの医学体系で、これが日本に伝わり、江戸時代の初期から中期にかけて日本的に改良を重ねたものが、現在の漢方医学である。

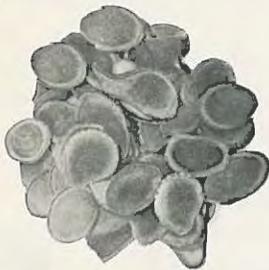
になればその色が白くなる」等の記述があり、また「述異記」には「鹿は一千年にして蒼鹿となり、また百年を経れば白鹿となり、さらに五百年を経れば化して元鹿となる。仙人元鹿を食せば寿命は二千年も延びる」と記されている。

いささかオーバーな表現だが、古代中国人はこのように、精力の強い長命な鹿の肉を食すると同時に、一見、陽根に似た形をした鹿茸の、その毎年生え変わる発育の素晴らしさに着目し、これにこそ延命の秘密があると、似形同効論にもとづく象形物療法として薬用したのである。

古代における鹿茸は、鹿の種類は問題にせずこれを探取していたようであるが、現代では、中国東部およびシベリア東部に棲息するマンシュウアカジカ(馬鹿)とマンシュウジカ(梅花鹿)に限られている。

鹿茸は先端から3等分して「上台」

鹿茸(スライス)



強壯剤「ロクジョン」



「中台」「下台」と称し、先端部ほど上質とされている。薬用にする時は酒に浸して薄く輪切り(スライス)にするのが一般的である。

## 薬効を臨床的に証明

鹿茸には、パントトリン、コンドロイチン、男女両性ホルモン、ロイシン、六種のアミノ酸とカルシウム、ミネラル、ビタミンが含まれている。

その薬効は、性機能の強化(性的不満、インポテンツ、早漏性神経衰弱の解消、強精)、虚弱体質(貧血、めまい、息切れ、目がかすむ、不眠、イライラ)を強化する。また血液の循環をよくし、血管を柔らかくする作用があるので、動脈硬化症、冷え症、神経痛などにも効果があり、さらに心臓病、高血圧症、糖尿病、結核性他体力消耗性諸疾患、老化現象などの予防にも役立つといわれている。

ソ連では鹿茸の薬効が臨床的に証明されており、それによると  
(1)心臓血管ならびに心筋に特異的に作

用し、心臓機能を常態に回復させる。  
(2)消化器系統の機能促進  
(3)腎臓機能の促進  
(4)精神神経緊張症、ノイローゼなどに鎮静剤、強壯剤として作用する。  
(5)精力減退、無気力症などの回復促進。  
(6)外科的には、腫物や傷の肉芽発生と治療を促進する。  
ソ連国立分泌研究院Pavlov教授等の研究発表による。

## 鹿茸を使った漢方薬

この薬効著しい鹿茸を素材にした滋養強壯剤「鹿茸大補湯材」と「強壯剤ロクジョン」(いずれも株式会社山本延寿堂特製)を愛読者に限り左記特別価格で頒布します。

「鹿茸大補湯材」は、鹿茸、人參を主薬とした漢方諸薬18種類の原材料セットで、漢方特有の相乗作用を有し、前述の卓抜な効果を發揮する。原材料のまま煎じて服用する。

「強壯剤ロクジョン」は、鹿茸を主薬として漢方諸薬を配合、とくにエキス状にしてその効能を濃縮したもので、一日三回、一回に10錠用いる。

◆鹿茸大補湯材(一セット20日分)

(A)特上 特別価格 六万八千円

(B)中上 特別価格 五万九千円

(定価 七万円)

(C)中 特別価格 五万円

(定価 六万円)

◆強壯剤ロクジョン

(A)九〇〇錠入り(一ヶ月分)

特別価格二万四千元

(定価二万八千元)

(B)一八〇〇錠入り(二ヶ月分)

山本延寿堂の次の漢方薬品も本誌愛読者に特別価格で頒布します。

◆熊胆(ゆうぐま) 強肝劑

ツキノワグマやヒマラヤグマなどの胆囊。通称「熊の胆」。主成分は胆汁酸(ウルソデオキシコール酸)で、鎮痙、強肝、解毒、健胃、胆汁分泌促進薬として、腹痛、驚癇、熱病、脳膜炎、ひきつけ、食欲増進肝臓障害などに用いる。

一ヶ月分 特別価格 三万円

(定価 三万五千元)

◆牛黄(ごおう) 強心劑

牛の胆石。胆汁色素、ビリルビンを含む。漢方では心臓病、貧血、心臓神経症、息切れ、ドクドキ、心臓弁膜症、心筋硬塞症、腎臓病、利尿、解熱、鎮静などに用いる。また二日酔いにも効果がある。

一ヶ月分 特別価格 三万四千元

(定価 四万円)

◆牛黄・熊胆混合 強心強肝劑

一ヶ月分 特別価格 三万二千元

(定価 三万八千元)

◆麝香(じゃこう) 十午黄、熊胆混合、

麝香は中国、雲南、チベット、ヒマラヤなどに棲息する社のジャコウシカの膾部と生

特別価格 四万二千元

(定価五万円)

希望者は(株)山本延寿堂東京支店  
電話03(454)4620にて品名・品数をお申込みののち、代金を左記にお振込みください。

《協和銀行麻布支店 普通預金920245(株)山本延寿堂東京支店》

臓器の間にある香囊(におい袋)から得た分泌物。鎮痙、鎮痙、強心作用があり、失神、ひきつけ、腹痛、神経症、心臓病、動悸、息切れ、不眠、イライラ、耳鳴り、めまい等に用いる。  
一ヶ月分 特別価格 十万円  
(定価 十二万円)

◆海狗腎(かいぐじん)  
オットセイの陰莖および睾丸を乾燥したもので、効能は冷え症の人を温補し、カロリーを増強して活力を与える。またエネルギーの源泉たる分泌液ホルモンの交流を盛んにし、肺、脾、腎、肝、心の機能を強調し精力劑としても効ある。  
一本 特別価格 八千元  
(定価 一万円)

弊社は漢方を通じて皆様の健康保持に努力しております。延寿堂漢方を転ばぬ先の杖としてご利用ください。

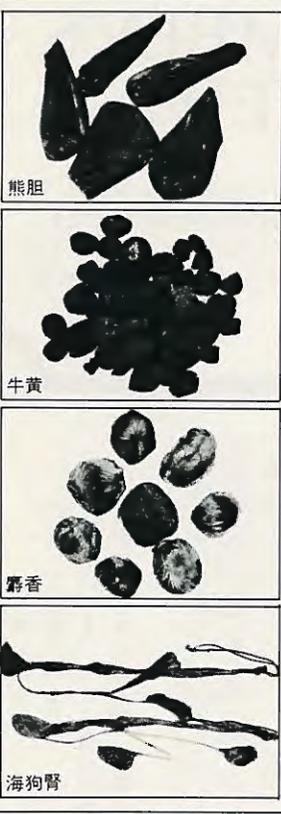
株式会社 山本延寿堂

《本社》大阪市阿倍野区阪南町五十二

☎〇六(六九四)〇三一一代

《東京支店》港区南麻布一七七一三

☎〇三(四五四)四六二〇代



## ご投稿を歓迎します

本誌では、読者の皆様からのご寄稿を歓迎します。

短歌、俳句、川柳、随想など、皆様から寄せられた作品を随時ご紹介させていただきますので、どうかふるってご応募くださいますようお願い申し上げます。

### 《応募要項》

#### ◆作品の種類

短歌・俳句・川柳・随想

◆テーマおよび作品数は自由です。

◆締切および掲載号は随時。

◆作品は封書にて左記へお送りください。ご自分の住所・氏名・電話番号をお忘れなくご明記願います。

〒106港区六本木五―五―一

ロアビル8F VIVI編集部

## 小さいお子様連れはなるべく遠慮ください

VIVI鹿友倶楽部のアスレティック・ジム、サウナ、ゴルフ練習場、ゲーム・ルーム、メンバーズ・サロンの各施設は、いずれも「成人」を対象としておりますため、ご利用いただく設備、用具等も成人用のものだけに限られております。したがって、小さいお子様のご同伴は、危険をとま



# VIVI MEMBER'S NEWS

■フロント／東京都港区六本木5-5-1 ロアビル4F ☎03(402)6281(代)  
■会員サービスセンター／東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

ております。あなたもぜひお気軽にご参加ください。

◆チャーム・スクール日程

月曜日 ①午前11時より

②午後1時より

木曜日 ①午前11時より

## チャーム・スクールにお出かけになりませんか

VIVI鹿友倶楽部では、毎週月曜、木曜、土曜日に女性のためのチャーム・スクールを実施しております。

美容体操(指導・イレーヌ渡部)、美顔室でのマツサージと基礎美容(指導・山本とし子)など、ひとりひとりの個性に応じて専門家の親切な指導とキメ細かいアドバイスが受けられますので、幅広い年齢の方々に好評をいただい



②午後1時より  
③午後6時より  
土曜日 ①午後1時より  
(参加料は無料です。ただし会員以外の方は参加できませんのでご注意ください)

## 毎週水曜・土曜 素敵なプレゼントを あなたに

レストラン&クラブVIVI

レストラン&クラブVIVIでは、毎週水曜日と土曜日の両日、お客様を対象としたラッキー・プレゼント抽選会を実施しています。



水曜日は午後9時、土曜日は深夜1時30分より抽選を行ない、素敵なプレゼントを差上げておりますので、どうぞ、ご家族、お仲間おそろいでお出かけくださいますようお願いいたします。

## 7月1日より プールがオープンします

VIVIのファッショナブル・プールは例年通り7月1日にオープンいたします。営業時間は正午より午後8時までで、日曜・祭日も営業いたしますので、今夏も大いにご利用いただき、体力増進にお役立てくださいますようお願い申し上げます。  
(8月31日まで営業いたします。)



## こどもにかえて 終日、汗まみれ

好評だった  
フィールド・アスレティック大会

VIVI鹿友倶楽部主催のフィールド・アスレティック大会が去る4月29、30の両日、静岡県をつま恋ヤマハランドで行なわれました。

参加者30余名は、好天に恵まれた初夏の強い陽光の下、様々の「原始的」



器具を使つての、イモ虫前進、タイヤくぐり、空中つなわたり、人間ロープウェイなどに挑戦、しばし都会の喧嘩を忘れて「ジャンクル生活」を満喫しました。

目一杯すいたお腹でバイキングに舌鼓をうったあと、同ランド内のホテルに一泊。自由行動の二日目は、テニス、バレーボール、乗馬、アーチェリーなど、各人、思い思いに飛び、跳ね、走りまわり、澄みきった空気を存分に吸って身も心もリフレッシュ。健康的に日焼けした顔をみやげに帰途につきました。

## ローマン・グリフィン・カップ 山口順一氏が優勝

上田氏はホールインワン達成

VIVI鹿友倶楽部主催ゴルフコン



ペ「ローマン・グリフィン・カップ」の52年度第2回大会は去る18日(水)45鹿沼カントリー倶楽部(栃木)で行なわれ、山口順一氏が優勝されました。なお、五位入賞の上田喜三郎氏は、南16番ホール(24m、パー3)でみごとホールインワンを達成されました。

### 《VIVIローマン・グリフィン・カップ》

◆52年度第2回大会(1R変則キャロウェイ)  
於:45鹿沼カントリー倶楽部

	アット	イン	グロス	ハンデ	ネット
優勝	山口 順一	42	38	80	8 72
準優勝	村岸 英昭	38	48	86	14 72
三位	斎藤 靖夫	41	41	82	8 74
四位	山田 健二	46	43	89	15 74
五位	上田喜三郎	44	52	96	22 74
(南16番でホールインワン)					
ベスト	山口 順一	42	38	80	

## 歌壇

連休に 緑なくビルの 一室に  
ふとんぼしたり 風かほるなか  
毎朝の いちばん星に 土地とちの  
なまり習慣 見るは楽しき  
連休を ビビは休むの 文字を見て  
たそがれどきに 見知らぬ店へ

東京都台東区小島 黒須 勝治郎(VIVI鹿友倶楽部会員)

# and you? (あなたは?)

## 英会話 サロン

(I.B.S. Institute for Research  
in Languages)

アイ・ビー・エス外国語研究所  
林 勝男 理事長

世はまさに国際化時代、マッハ・スリーの超音速機は3時間で東京とサンフランシスコを結ぶ。あなたが世界の大手で活躍するビジネスマンとして、あるいは国際人として世界の人間と対等に渡り合いたいならばその資格と教養をそなえなければならない。国際公用語の英語をマスターすることはもはや国際人としての常識——。英語を覚えるときその使い方や英米諸国の習慣を知っておくと便利であろう。「こんなとき英語でどう言えばよいか」のすべてについて拾ってみよう。これだけで「あいさつ」にことかかない。

お早よう(今日は) Good morning.

今晩は Good evening.

おやすみなさい Good night.

アダムとイブは二人が初めて結ばれた翌朝

Eve, you look so beautiful this morning.

(イブ、今朝の君はとってもきれいだよ)とアダムはやさしくイブに言うのだった。これを聞いたイブはこれまでにない幸せな朝だと感じるに違いない。その瞬間から

I can't live without Adam. (アダムなしには生きられない)という気持ちにイブはなるのだ。

日常よく使われるあいさつに「みなさまお変わりございませんか」がある。みなさまは家族の意味だから How is your family? とか How are your people? でもよい。

「どうですか、みなさまはお変わりございませんでしょうかね」は I hope everything is going fine with you and your family.

親しい間柄で使うあいさつは How are you? (どう元気?)

答えは I'm fine, thank you, and you?

(ええ元気だよ、あなたは)と必ず "and you?" とつけるのがエチケット。もっと簡単に Very well. Thanks and you?



でもよい。ちょっと気取った言い方をするなら I couldn't be better. (この上なし)なんていうものもある。How about a dinner tonight?

(今晚夕食でもどう?) は友人を気軽に誘うとき使う。

別れぎわは I have had a pleasant time.

(実に楽しかった) また明日ね、おやすみ

I'll be seeing you tomorrow. Good night.

または See you tomorrow, good night.

か Good bye till tomorrow. Good night. でもよい。

くれぐれも I say good bye to you. (あなたにさよならをいう)とは言わないこと。これは別離の意味だから。ていねいなことで知られている日本人は歓待を受けた相手に次の日に会ったときは「昨日はありがとうございました」とか「昨日は失礼しました」または「昨夜はすみませんでした」というのが常識。

これを直訳して

I'm sorry I was rude to you last night.

とでもいったら相手を当惑させてしまうに違いない。あえていいたいときは

Thanks for your wonderful hospitality last night.

(昨夜はいろいろお世話になりました)とか

It's so nice to meet you again.

(昨夜はありがとうございました)というべきである。

### 英米 語学ターミナル 会話

東京都医師協同組合連合会推薦校

仏 独 伊 西 中 ……

入学随時! 無料サンプルレッスン実施中

- 外人教授責任指導 ● 予約、解約、変更も可
- 独自のカリキュラムでハイレベルな教育
- グループコース ● プライベートコース

12ヶ国語を教える都内随一の専門学校

アイビーエス外国語研究所



## VIVI MEMBER'S BENEFIT

VIVIのメンバー  
ご家族の方なら



入学金を100%免除

〒106 東京都港区六本木5-5-1(ロアビル6F) ☎404-1684 代VIVI提供

# 原始から現代に生きる漢方薬

体質虚弱・心臓病・精力減退・動脈硬化症・冷え症・神経痛などに

## 鹿茸

進歩発展した現代化学でなお実証し得ない薬効を持ち、東洋の神秘と言われている「鹿茸」とはシベリヤ大陸及び中国の原野に棲息する牡鹿の茸角であります。

骨髄を補し血を増し精力をつける作用があり、尖端部ほど「上品」とされています。古来、不老長寿は人間の永遠の夢ですが、シベリヤ大陸及び中国に於て古くから王侯貴族の愛用薬として伝わっています。鹿茸、人參を主薬とした漢方諸薬18種類の原材料セット「鹿茸大補湯材」と、これをエキス状にした「ロクジョン」を製造販売しています。



●熊胆(ゆうたん)=強肝剤  
ツキノワグマやヒマラヤグマなどの胆嚢。強肝、解毒、健胃、ひきつけ、食欲増進、肝臓障害などに用いる。



●牛黄(ごおう)=強心剤  
牛の胆石。心臓病、貧血、心臓神経症、息切れ、ドキドキ、心臓弁膜症、心筋梗塞症、腎臓病、利尿、解熱、鎮静などに用いる。



●麝香(じゃこう)  
麝香は中国、雲南、チベット、ヒマラヤなどに棲息する牡のジャコウジカの臍部と生殖器の間にある香囊(におい袋)から得た分泌物。心臓病、動悸、息切れ、不眠、イライラ、耳鳴り、めまい等に用いる。



●海狗腎(かいぐじん)  
オットセイの陰茎および睾丸を乾燥したもので、効能は冷え症の人を温補し、カロリーを増強して活力を与える。



みなさまの健康づくりに奉仕する

## 延寿堂漢方

輸入から販売まで……漢方専門店

## 株式会社 山本延寿堂

東京支社 東京都港区南麻布1-7-32 ☎03(454)4620  
本社 大阪市阿倍野区阪南町5-25-18 ☎06(694)0311(代)

◆弊社は漢方を通じて皆様健康保持に努力しております。延寿堂漢方を転ばぬ先の杖としてご利用ください。なお、本誌愛読者に限り、延寿堂の漢方薬を特別割引価格にて頒布いたします。詳しくは本号10頁をご覧ください。

NIKKKA

# NIKKKA whisky

**ORSON WELLES,**  
he is really a man.

大根だって、  
運次第でスターに  
なれる。それが、  
ハリウッドさ。

ウイスキーの世界のほうか  
きびしいかもしれないな。

**The more I drink,  
the better it is.**

こいつは、さしつめ  
ウイスキー界の実力派スターだ。

ニッカウヰスキー

I am satisfied now.

特級・760ml

**G&G**

BLACK BOTTLE

**2000**

ダブルサイズ 3,600円



ORSON WELLES, he is really a man. I am satisfied now



定価 1,000円

昭和五十二年五月二日発行（毎月一回）日発行 LIFE MAGAZINE SHIKKA 第六十号 第三巻第五号 昭和五十二年六月十一日第三種郵便物認可

発行人 福島文雄

定価 1,000円