

2019年 **クイーン倶楽部だより** 8月号 第198号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟  
 新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
 TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447  
 URL <http://www.eco-rice.jp/>  
 E-mail [office@eco-rice.jp](mailto:office@eco-rice.jp)



身近なそうじ道具  
竹ぼうき

昔ながらの  
手押し除草機

生産者の手づくり  
除草ボード



ふわふわの草取り名人  
マガモ

新旧 草取り名人 草取り実演!  
 学校田をつくろう! 表町小 長岡市  
 子どもたちが実際に体験し学ぶ

5月に表町小学校に植えた新潟県の新品種「新之助」はすすく育ち、除草をする時期となりました。最先端農業に取り組む生産者に昔ながらのやり方と最先端の草取りを教わりました。カモを使った除草は

- ①雑草や害虫を駆除②泥を攪拌することで雑草を生えにくくする③フンが肥料になるという利点があります。除草ボードは、海で遊ぶボディーボードにチェーンやモーターを付けてリモコン操作ができるようにと生産者が手作りし、子供たちは新旧さまざまな草取り体験をし、楽しみながら学びました。

その  
01

## Dr.Nobbyのセルフチェック健康

### セルフチェック健康

今月から新シリーズが始まりました。今まで「お米の話」「健康つれづれ記」「私にも一言言わせて」の三シリーズ、各々五十回をお伝えしてきました。四作目は何にしようかと迷ったのですが、現職業を生かしたもので行こうと思いこのタイトルとなりました。

昨年三月に東京家政大学の栄養学科教授を定年退職し、六月から大田区池上線の蓮沼駅一分のところに開業しました。退職後は開業と決めていましたので、中古マンション低価格時代に一階の部屋を購入してましたし、宣伝ゼロで医師一人、パート秘書一人ですべてやっていますが、外の仕事も多いので何とか経営しています。

同じマンションに整形外科の開業があったので、内科・外科・漢方を看板にして、主に健康相談をやっています。医院名は「まほろば東京クリニック」で、まほろば式医療の確立を目指しています。

まほろば式医療の第一は「こころ」です。病気はこころの持ちようで悪化回復する、が持論で患者さんに安心感を与えることが肝要です。これに生活指導を行います。薬膳、山菜や体操、民間薬などで治療してゆきます。鍼(ドライニードル)とブロック注射(ウェットニードル)や手動的や器具を使い治療します。薬は漢方が主となりますが、一般薬も使います。

診療は患者さんにとっては月に一回十五分程度ですので、日ごろは患者さんに治療してもらわねばなりません。これが「自己治療&セルフチェック」で努力してもらいます。セルフチェックは症状、症候で行い、効果度を自覚してもらうものです。症状は自覚するもので、症候はお医者さんや検査で分かるという他覚的のもので、英語でサインといいます。例えば血圧については機器で測定できますが、その原因の動脈硬化は脈でチェックしてもらいます。高血圧の大敵は多忙、心配事です。危険を察したら休養と安寧が必要を、という次第です。

次回からは種々のチェック法を具体的に述べてゆきます。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。