



# ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 127

～足腰を 粘く強く 人生を～

<http://pianomed-mr.jp/>

日本糖尿病学会  
日本糖尿病学会の学術総会は年に一度開催され、1万人以上が参加（図1）。医学界の中でも最も大きな学会の一つである。

## 日本糖尿病学会

尿病学会が開催された。筆者らは、糖尿病に対する運動療法として、ハイスクワットを用いた研究発表を行ったので、まず、この話題から紹介してみたい。

このたび、京都で日本糖尿病学会が開催された。筆者らは、糖尿病に対する運動療法として、ハイスクワットを用いた研究発表を行ったので、まず、この話題から紹介してみたい。

いま、腰痛や膝痛で悩む人々が増えている。その原因として、肥満や加齢による場合や、運動不足や筋力低下による場合などが認められる。

治療や施術の一つとして、推奨できる方法があるのをご存知だろうか。それは、大相撲で力士が行う四股の姿勢である。これを練習することで、腰痛や膝痛の軽快が期待されよう。

また、このトレーニングにプラスとなる健康機器がある。ハイスクワットであり、従来、アンチエイジングの領域で広がりつつある。

筆者の発表は、腰痛や膝痛に効果がある健康機器「ハイスクワット」の研究成果だ。機器の開発者の菅正夫氏は信じられないほど若い84歳で、エンジニアとして南極探索船や宇宙開発のJAXAの仕事をもつていて

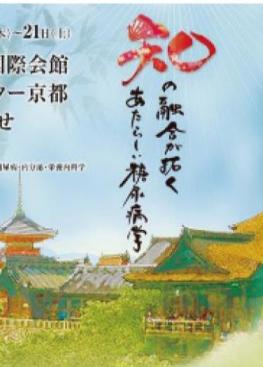


図1

図2

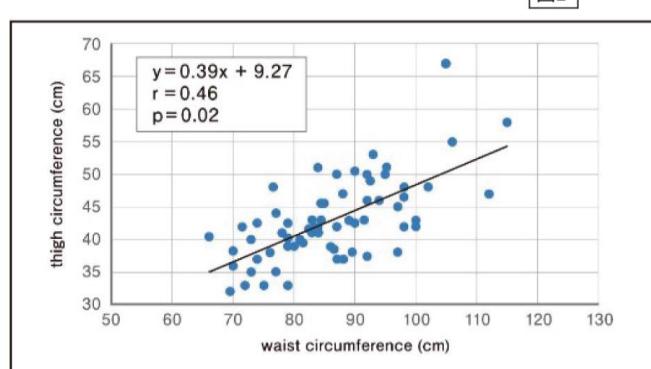


図4

坂本龍馬を訪ねて  
今まで京都の学会発表では国際会館が多くたが、今回は平安神宮近くの「京都市勧業館みやこめつせ」だつた。ちょうど、文化施設「靈山歴史館」で「幕末維新の群像」を訪れることができた（図5）。

私が感銘を受けたのは、館内にあるバラエティに富む展示のレベルである。視覚を駆使したプレゼンテーションが続く。小学生が訪れて、歴史博士が漫画で登場し、どんな理由で歴史が動いたのか、手に取るよう、史実をわかりやすく解説している。

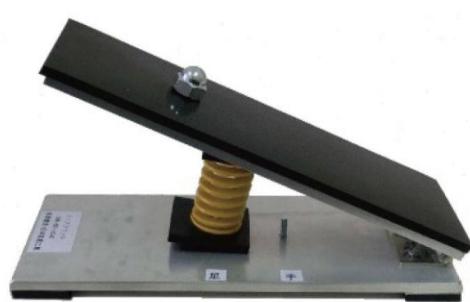


Fig. 1. HiSquat (the exercise equipment for squat movement)

図3



図5

また、その当時、新撰組が作つた羽織りと鉢巻を身に付けられる企画もみられた。坂本龍馬や土方歳三、さらに、阿波徳島に縁がある徳川慶喜も登場しつくることに(図6)。



図6



図8

孔子の木

私が購入した資料が全長5m70cmで大容量の幕末絵巻「幕末クロノロジー」だ(図7 [www.reki-c.com](http://www.reki-c.com))。今も眺めて楽しんでいる。

龍馬については、高知にある記念館を訪れているが、今回ほど洗練され興味をそそるプレゼンは、誠に素晴らしい。

7

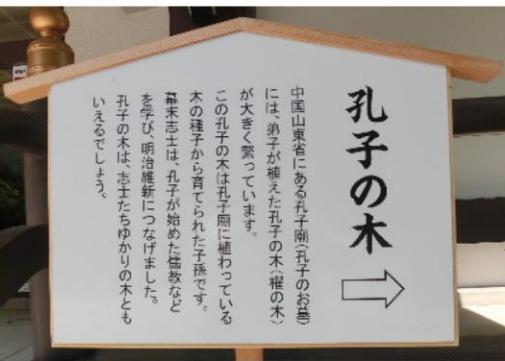


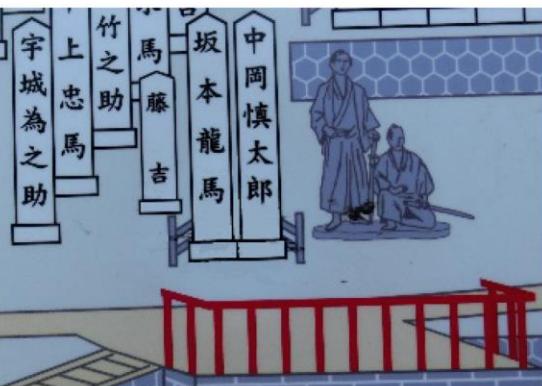
図10

孔子の木

中国山東省にある孔子廟(孔子の廟宇)には、弟子が植えた孔子の木「櫟の木」が大きくなりつつあります。この孔子の木は孔子廟に植わっている木の子孫から育てられた子孫です。幕末志士は、孔子が始めた儒教などを学び、明治維新につなげました。孔子の木は、志士たちゆかりの木ともいえるでしょう。



図9



11

龍馬の墓

私はしばらく木の前で佇み、その時代に想いを馳せていた。幕末志士は木の前で考え方議論を重ねたことだろう。そして、その緯をこの木が見守っていた

靈山歴史館から徒歩数分のところに、坂本龍馬のお墓があるとの表示が。そこで、案内に沿って移動してみた(図11、12)。

以前、私は中国の曲阜にある孔子廟を訪れたことがあります。その木の子孫が日本で育ち、孔子の哲学も大本で育つたといえよう。

植物や花にも何らかのスピリットがあるという。ヒトが優しく植物を愛でるとそのエネルギーが相互に増幅され、活力に転換されるのかもしれない。



图12

きた。また、彼は遠くまで実際に歩いて人と実際に面会して語り人を動かした我々も足腰強くし、龍馬を見習いたいのだ。

（板東浩、ばんどうひろし、  
医学博士、糖尿病専門医、  
ピアニスト）