

輝いている人を紹介します

まちのキラリ

95 歳 医療気功師

本場・中国で学んだ知識を生かす

遠藤 博 さん（保原地域）

「本当に 90 代!？」と、皆が驚く活力の持ち主。健康の基本について何うと『欲張らず、怒らず、心爽やかに（中国の古書『黄帝内経素問』より）』と教えてくれた。健康について講演会をすることもある遠藤さんが、本当にみんなに知ってほしい健康術とは…



語を学んで、中国に渡り本場の知



医療気功師：気の流れを円滑にし、健康状態の改善を目指す施術者

約1世紀を生きて

波瀾万丈の人生でした（笑）。
10代の時に東京大空襲があり、

軍事訓練や食べ物がない時代を経験しましたからね。保原町に来てからはメリヤス業を自力で学び、とにかく売りまくりました。30代からヨーロッパやアメリカなどに行き、ニットを広めることに尽力。気付けば還暦に（笑）。そこから自分のためだけではなく、世のために生きる道を模索し始め、「医療気功師」という存在を知りました。ちょうど中国

識を吸収。太極拳と九星術を併せて学び、宿された命（宿命）を良い方向へ運ぶ（運命）ために、

「気」の流れが

大切だと知っ

たんですね。



九星術と運勢暦：誕生年に基づき運勢を見る。生活の指針として利用される

自分の体は自分で治す

太極拳は武術ですが現代では呼吸を整える健康法として普及されていますね。私も30年やり続けたことがあって、赤坂森林公園で毎朝6時から太極拳を行うんです。運動をするというより、何より関節を動かすことが大事で、これを習慣化すると病気に、病は「気」からです。

寝たきり老人をつくらない

病気になってから治療方法を

探すことは、口が乾いてから井戸を掘るのと同じ。遅すぎます。飲酒や食事、現代には誘惑がたくさんありますが、欲張れば老衰します。誰しも体を労って生活すれば自ら寿命を縮めるなんてことは減らせるはずなんです。なんてことを、健康講座サロンで皆さんにお伝えさせていただいています。興味があれば、ぜひ聞きにきてください。身を持って伝えられることがありますので、



ケーナ（縦笛）を吹く遠藤さん

Profile ●えんどう ひろし

1930 年生まれ。95 歳。東京都で生まれ育つが、1945 年の東京大空襲で保原町へ避難。太極拳をたしなみ、ケーナ愛好会にも所属。幅広く活躍中。



●予防医学の健康講座サロン

りょうぜん里山がっこうにて仲間と一緒に元気を維持するプログラムで定期的開催中。お問い合わせは、里山がっこう（587-1032）まで。