



死生学の修士号を持つ気功と薬膳の先生… 当コーナー生みの親は、実に多才な人物

国際中医学気功師、国際中医薬膳師 荻原 恵美子さん（68歳）

市民記者が目で見、耳で聞いて、自ら舵をとり作り上げてきた「めじかじ通信」も今回で101回目。この節目にコーナーの生みの親・荻原恵美子さんをご紹介します。

* * *

ライターとして活躍してきた荻原さんは、「歴史ある動物園を市民にこそ知ってほしい」と、当誌に「こもろ動物園物語」を連載。その後、要望を受けて市民記者のコーナー「めじかじ通信」を立ち



相生会館で毎週火・木曜に行なわれる「トータス気功倶楽部」のほか、地元東区でも気功講座を開いている。生徒さんは皆冬でも風邪知らずだったという

上げ、15回まで担当した。今でも当ページ下の「ゆらさんの四季の薬膳」を、ペンネームで執筆している。

東京の大学を卒業後、雑誌社に就職、フリーとなつてからは書籍・雑誌等の企画取材に携わつた。40歳を過ぎた頃、「職業柄様々な人の話を聞いたが、自分の中には哲学がない」と気付きシヨックを受け、社会人大学院で死生学を修めた。今でこそ「終活」話題となるが、当時はまだ珍

しい学問だった。

10年ほど前、父親の闘病を支えるために小諸に帰郷。食が生命に直結していると実感する中で、偶然「国際中医薬膳師」という資格を知り、ピンときた荻原さんは専門の学校に即入学。1年間毎週末東京まで通つて資格を取得したものの、核となる中国の伝統的医学「中医学」が難解ですっかり疲弊してしまつた。そんな時、気功を学ぶ学生のはつらつとした姿を思い出し、「自分も元氣になりたい」と、同校の気功科に再入学した。人体に必要な「気血」の通り道「経絡」を刺激して内蔵を活性化させる気功。初回の授業から手足が温まるのを感じ、とりこになった。猫背気味だった荻原さんだが、1年後には立ち姿を褒められるようになった。1年経ってからは「気功と薬膳で皆きれいになれるはず。小諸の女性たちに、もっと街中



「ゆらさんの薬膳教室」が一般本として右向きに、薬膳の「食性味法」が企業向けに左向きに構成されている。

を闊歩してほしい」と気功と薬膳の教室を開き8年になる。

年齢を感じさせない若々しい荻原さんだが、「アンチエイジング」という言葉は好まない。年齢に抗うのではなく受け入れる「ウィズエイジング」が理想だからだ。「外見に固執してはダメ。1日も休まず歳の分だけ働いてきた内臓を労わることで、心も体もご機嫌になりますよ」。なるほど、死生学も気功も薬膳も、自分の内側と向き合うものだ。荻原さんの魅力は、自己を探索することで引き出されているのかもしれない。

（取材・文 村松 マヤ）

ゆらさんの四季の薬膳

梅雨は体内の湿気対策を

6月といえば梅雨。中国では、雨の多いこの時期を長夏といい、夏から秋のはざまに位置します。日本でいうと梅雨に近い気候です。梅雨の時期には、外界の湿度が高くなるだけでなく、人の体内にも湿気が溜まりやすくなります。そのため食欲が減退したり、からだ（特に下半身）が重い、むくみなどの症状が出やすくなるのです。

対処法？もちろんあります。一言でいえば、「苦味（くみ）」の食材を上手に使うことです。苦味には除湿効果があり、体内の湿気を外に追い出してくれるからです。そこでこの時期、簡単に手に入る苦味の食材をズラリ並べてみます。

アスパラ、うど、エシャロット、オクラ、かぶ、菊花、ごぼう、セロリ、にがうり、フキ、みょうが、レタス、わさび、アロエ、グレープフルーツ、ひじき、コーヒール、ウーロン茶、プーアル茶、緑茶、ココア、カカオ、豆鼓など。

夏に強いからだは、梅雨の体内除湿がカギとなります。（国際中医薬膳師 小清水由良）