



知っているようで
実は知らない…

今どきの時事ニュース

これからの日本復興に向けた『復興構想会議』が、4月14日から行われています。

この度の大震災では、“地震”“津波”“原発事故”の3重苦が重なってしまい、想像を絶する大惨事となっていました。復興のお手本となるのはやはり1995年の「**阪神・淡路大震災**」です。そこでこの会議では、阪神・淡路大震災の時、復興に携わった関係者らをよんで意見交換が行われています。

この中で当時、兵庫県知事を務めていた“**貝原俊民元知事**”は、『被災地が1つになって復興の在り方を決められるよう、“**道州制**”を念頭に入れて「東北復興機構」を設置してはどうか』といった考えを示しています。これはどういったことなのかというと、「今回の大震災の被災地はとて広範囲に渡っているため、“県”という枠組みを超えて互いに協力していく必要もあり、被災地全体にきちんと目の届くような“自治組織”を設

東日本大震災 復興構想会議



けて復興に向かって進んだ方がベストではないか」ということのようにです。

また、被災地では特に「**住宅**」「**インフラ**（道路・鉄道・下水道・学校・病院など）」「**産業**」は早急に復旧・復興させる必要がありますが、「阪神・淡路大震災」ではこの3点に集中した『**緊急3カ年計画**』を作って、何よりも先に力を注いだそうです。「阪神・淡路大震災」でのこのようなポイントも、今回の会議では取り上げられています。

いずれにしても、**一日も早く被災地の皆様が安心できる“構想”ができることを心より望みます。**

まだまだ余震も続いており、被災地の皆様はじめ、日本全体が気の休まらない日々が続いています。

また、暑い最中の“節電”で仕事や体調面で支障をきたしている方も多いと思いますが、くれぐれもご無理のないようお過ごし下さい。

体のツボを 見つけてみよう！

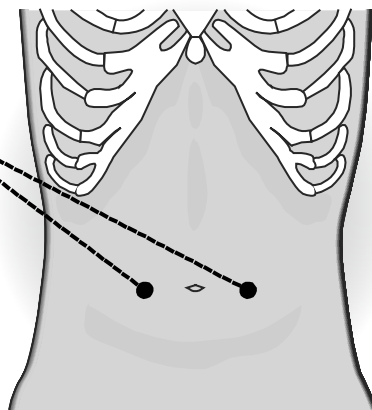
人間の体にある「ツボの数」は、正式に認定されたものだけでも“361個”ありますが、それ以外にも人間の体には“1000個以上”のツボがあるといわれています。そこでこのコーナーでは、「人間の体にはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！ぜひ、“ツボさがし”や“ツボの勉強”にお役立て下さい。



てんすう 天枢

人間の体を上と下に分けるとき、東洋医学では“おへそ”から上の部分を「天」、下の部分を「地」と呼んでいます。また、「枢」は要、大切な、という意味があります。

したがって「天枢」とは、“体の上と下の気が交差する重要なツボ”という意味です。



ツボの見つけ方

おへその両側から、指2本分ほど外側に位置しているツボです。

効果・効能

「天枢」は消化器系の胃・小腸・大腸・肝臓・胆のう・ひ臓の疾患全般に広く効果があります。特に吐き気や嘔吐をともなう慢性胃炎、胃弱による胸やけやゲップ、慢性の下痢に効果があります。さらに、生殖器である子宮・卵巣・精巣の病気。呼吸器や心臓・脳神経系の疾患で消化器の動きが衰えている場合にも利用されます。そのほか、腎臓・膀胱の疾患、体がだるく疲れやすい、根気がないなどの全身症状にも効果があります。