

輝くライフスタイルを応援する

[ヘルシーライフ]

Healthy Life

No. 140 Summer.2020



Healthy Salon

初心者から常連さんまで
1人でも多くの人に講談を届けたい

神田伯山さん

Healthy Kitchen

セルミ風パプリカの肉詰め
ブルガリア編

Healthy Column

体が痛まない、ゆがまない
正しい姿勢図鑑

ヘルチェック information

ヘルチェックにおける
新型コロナウイルス
感染防止の取り組み

初心者から常連さんまで 1人でも多くの人に講談を届けたい



07年に講談の世界に飛び込み、「神田松之丞」として活躍。
「日本一チケットの取れない講談師」の異名をとり、
20年2月11日、真打昇進と同時に「六代目神田伯山」を襲名した。
講談界に彗星のごとく現れた千両役者は、
コロナ禍という災厄とどう向き合い、
未来に向けて講談の世界をどう変えていくのか。
若き変革者に思いの丈を語ってもらった。

Profile

かんだ・はくさん

1983年東京生まれ。前名は神田松之丞。2007年三代目神田松鯉に入門、12年二ツ目昇進。講談会や寄席のみならずテレビやラジオでも人気を博し、講談普及の先頭に立って活躍中。20年2月11日、真打昇進と同時に六代目神田伯山を襲名。著書に『絶滅危惧職、講談師を生きる』（神田松之丞）など。

山さん

——高校時代に落語と出会い、その魅力に取り付かれた。故・立川談志の高座に足を運び感動を覚えたのは、大学浪人が決まった直後のことである。

演芸の道に進もうと決めたのは、立川談志師匠の落語に圧倒されたのがきっかけです。好きな人の好きなものに触れれば、きつと得られるものがある。そう思い、談志師匠が好きだという講談を聴きに行きました。そこで初めて聴いた六代目神田伯龍先生の講談は、初心者にはわかりづらいところがありました。1年、2年と通ううちに楽しくなってきました。当時は講談の入門書やCDはほとんどなく、周りで聴いているのはお年寄りばかり。(まだ、誰も講談の面白さに気づいていない、これは宝の山じゃないか)と思い続けていました。そして24歳の時、これも何かの縁と若気の至りで講談の世界に飛び込み、神田松鯉に弟子入りしました。77歳で人間国宝になったうちの師匠は、名伯楽で、ポカポカと暖かい太陽みたいな方。ああ、この人のところに行きたいな、と——大正解でした。

夢中で稽古に打ち込んだ 前座の修業時代

入門後は「神田松之丞」を名乗り、新弟子として修業をスタート。お茶汲み、着付け、お囃子の太鼓

と、前座仕事に明け暮れた。

前座を務めた4年半は、誰にも相手にされませんでした。修業時代は気働きが大事で、気が利かない奴は全く評価されない。でも、いざれ二ツ目になれば、高座でしか評価されなくなる。その時が来たら俺は花開くんだと、自分を信じて、夢中で稽古を続けました。今にして思えば、それで芸の貯蓄ができたんですね。売れっ子の前座は師匠方に連れ回されて、夜の飲み会にも出なければならぬ。忙しくてなかなか稽古の時間がとれず、ネタの数も増えないわけです。僕は初めから二ツ目や真打を目標にしていたから、家で稽古に打ち込んでいた。そのおかげで、二ツ目になると評価は右肩上がり、ユーロスペース開催の「渋谷らくご」から声がかかったんです。——渋谷らくごは初心者向けの会で、ネットでの情報発信にも積極的だった。これを機に「神田松之丞」はメディアの寵児となり、いつしか「日本一チケットの取れない講談師」と呼ばれるようになった。真打昇進と同時に「六代目神田伯山」を襲名したのは2月11日のことだ。古典から新作まで幅広い演目を縦横無尽に演じ、聴く人の心を揺さぶる、その話芸の秘密とは。

浪曲師の故・国本武春先生がい

ずつ変えること」だと。これは感銘をうけました。型通りにやるのではなく、高座に上るたびに「これが伯山の最新バージョンだ」というものを見せる。それしかうまくなる方法はないと、これは自分自身も思っていたのですが、尊敬する先生に後押しされた気分です。

もう1つ心掛けていたのは、初めて古典講談を聴いた人にも面白さが伝わるように、わかりやすく話すこと。古典講談というのは大衆芸能ですから、「いかに大衆に伝えるか」という工夫が必要になります。ただし、わかりやすさだけにこだわると、今度は常連さんにそっぽを向かれちゃう。お客さんを置いてきぼりにせず、それでいて野暮にならないような気をつけながら、初めての方も常連さんも喜ばせなきゃいけない。それが芸であり工夫だと思うんです。

今はインプットの時 変化を感じてもらいたい

もちろん古典講談だけでなく、新作講談の台本も10本以上書いています。特に『グレイゾーン』は比較的自分でも好きで、YouTubeの「神田伯山ティービー」でも好評を得ています。ただ、自分の才能は新作より、古典を脚色して膨らませる方にあると感じています。世間の需要と僕自身のやりた

講談の世界。今はむしろ、「誰も聴いたことがない古典講談」を聴いていただくことに、力を入れていると思っています。

僕はテレビやラジオへの出演も多いのですが、メディアでの活動は「名刺代わり」。伯山や講談のことをわかりやすく世間に伝えて、講談ファンや入門志願者を増やしたいのです。今、1年中開いている講談の寄席って、世の中に1軒もないんですね。それを復活させるためには、お客様と講談師の数を増やさなければなりません。講談の本丸である寄席を作るために、メディアに出演させていただいている。それが功を奏しているという実感がありますね。

——真打の重責を果たしながら、テレビやラジオの出演も勢力的にこなす超多忙な日々。そんな日常は、コロナ禍という災厄によって、突然断ち切られることとなった。

今は心身の健康を保つため、毎日6キロほど走っています。雨で1日走れないと、気持ちが悪くも鬱々としちゃう。日課のジョギングに加えて、これから筋トレも始めようかと思っています。それだけで、けっこう気が晴れますから。講談というのはライブ芸なので、会場がどうしても密になってしま

講談師

神田伯

Healthy
Salon

まったとしても、完全に元に戻るには相当時間がかかるでしょう。人前で喋るというのは思いのほか大事なことで、毎日寄席に出るのは芸をなまらせないためでもある。それができない今は、稽古するしかないのですが、本番が目の前にない稽古とは空しいものです。

だから今は、本を読んだり映画を観たり、講談や落語のDVDを見たり。今まで忙しくてなかなかできなかったことを、片っ端から消化しています。今のうちにいろいろインプットして、コロナが明けた時に「ああ、意外に腕は衰えてないな。ネタも増えているし、面白くなってるじゃねえか」と思っていただけのように。お客さんに何か変化を感じていただけたらうれしいな、と思っています。

——講談師という職業は「絶滅危惧職」という伯山さん。講談という芸能がこれからも生き続けるためには、何が必要なのか。

大事なことは「多様性」だと思います。僕は昔の講談も大好きですが、初心者にはどうしても敷居が高いところがある。これが落語なら、初心者でも「この人から入れば間違いない」という噺家が何人もいるんですが、講談は固くてとっつきにくいんですね。邪道だ異端だと言われるような人から、本格的な芸の持ち主まで、いろんなタイプの講談師が互いに芸を磨

き合う。そんな多様性が、未来の講談界には必要だと思うんです。

僕はYouTubeをやるようになって、「講談の世界とはなんと狭い世界であることか」と痛感させられました。YouTubeに動画をアップすると、「わあ面白い、こんな面白い芸能があるんですね」というコメントがたくさん寄せられます。耳の肥えた常連を喜ばせるだけでなく、より多くの大衆に講談

を届けたいといけない。そういう発信力が持てるかどうか、今後はますます問われると思います。

YouTubeのチャンネル登録者数も、今では14万人まで増えました。14万人超のネット視聴者と、高座に通ってくれる数百人の常連さんの両方を相手にする。それは非常に難しいことですが、それも含めて大衆芸能だと思うんです。一方で、以前は非常に閉鎖的だった

お客さんと演者が一体となり

1つの世界を創り上げる そのライブ感が講談の魅力



私の根っこ



師匠・神田松鯉との出会い
師匠と出会い、その背中を見ながら稽古を重ねたことが今につながった。

かみさんの支え

講談に集中できる環境を作ってくれる、かみさんの存在が支えとなった。

子供ができたこと

父親になったことで責任感が芽生え、人の痛みがわかるようになった。

神田伯山

た講談界が、少しずつ変わり始めている。変わらなきゃいけない、という思いは常にありますね。初めて講談を聴く方にお勧めしたいのは、色々な講談師をぜひ「生で」聴いていただきたいということです。例えば相撲の立ち合いの迫力が、テレビで観るのと客席で観るのでは全く違うように、映像ではライブの10分の1も迫力が伝わらない。講談というのは、現

場でお客様の脳を刺激し、想像を働かせながら、一緒に創りあげる芸なんです。頭の中を空っぽにして会場に来てくれれば、何も準備しなくてもわかるように、各々の講談師は工夫しているでしょう。会場でお客さんと演者が一緒になって、1つの世界を創り上げていく。そのライブ感がそが至福であるということを、ぜひ知っていただきたいと思っています。

〈2020年4月下旬取材〉

サククリした食感とヨーグルトソースで、食が進む

セルミ風パプリカの肉詰め ／おうちで作る／ ブルガリア編

調理目安時間 ● 60分 1人分 ● 337kcal

材料(2人分)

パプリカ 2個
合びき肉 120g
米 25g
にんにく 1かけ
玉ねぎ 150g(小1個)
オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ½
スパイス(セボリー、クミン、
パプリカ) 各小さじ½
トマトペースト .. 大さじ½
パセリのみじん切り
..... 大さじ1

コンソメ(顆粒) .. 小さじ½
白ワイン 大さじ1
〈ソース〉
プレーンヨーグルト
..... 大さじ4
塩 少々
パセリのみじん切り
..... 少々
にんにくのすりおろし
..... ½かけ分
くるみのみじん切り
..... 1～2かけ分

作り方

①米は洗ってざるに上げる。パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
②フライパンにオリーブ油を熱してにんにくを1分炒め、玉ねぎを加えて強火で2分、焦がさないように炒める。米と合びき肉を加えて中火で2分炒め、塩、スパイス、トマトペーストを加えて混ぜる。火を止めて、パセリを加える。
③パプリカに②をぎっしりと詰め、切り口を上にしてオーブン対応の鍋(または耐熱容器)に並べる。お湯200cc、コンソメ、白ワインを加え、火にかけて煮汁

を沸騰させる。オーブン対応のふた(またはアルミ箔)をかぶせて、200℃に予熱したオーブンで20分加熱する。
④ふた(アルミ箔)を外し、そっとパプリカを裏返す。ふた(アルミ箔)なしでさらに15分加熱し、器に盛り付ける。
⑤ソースの材料を混ぜ合わせて、かける。
※鍋(耐熱容器)は、パプリカがきっちり収まる大きさで、やや深めのものを。

セルミ(サルミ)とは…

ぶどうの若葉や塩漬の葉で、ひき肉などを包んで煮るバルカン半島の料理。キャベツを使った、ロールキャベツ風のものもある。

ポイント

パプリカを裏返す前の煮汁の目安は、底にうっすら残る程度。多ければ、直火で汁けをとばしてから裏返して。スパイスのセボリーがなければ、セージやローズマリーでもOK。

〔パプリカ〕抗酸化力の高いビタミンCが豊富で、免疫力アップや感染症予防の効果が期待できる。果肉が厚いため、加熱してもビタミンCが壊れにくい。



正しい姿勢図鑑

日常のちょっとした動作も、姿勢が崩れた状態で行うと、腰を痛めたり、姿勢をさらにゆがめたりする原因になる。「×」ばかりの人はいませんか。それぞれの動作を見直してみよう。

⊗ 背中が曲がっていて腰を痛める

脚をそろえて膝をびんと伸ばした状態で顔を洗おうとすると、背中を大きく曲げることになる。股関節から曲げるならいいが、背中を丸めると、おなかに力が入らず、上半身の重みが腰に集中するため、腰痛を起しやすくなる。



✔ 膝を曲げてシンクに近づく

まず、脚を開いて膝を曲げよう。そうすることでシンクに近づく。両脚でしっかり体重を支えながら、股関節から上体を曲げる。蛇口から水を受けるときなどは、洗面台の端に肘をつくこと、さらに腰への負担を減らすことができる。



顔を洗う

シンクに顔を近づけるときは股関節から曲げる

朝起きて、顔を洗おうとして腰を大きく曲げた瞬間に、ぎっくり腰になる人が少なくない。腰だけで上半身を支えようとして、腰に負担が集中するからだ。膝を曲げる動作を入れることによって、腰への負担を軽減できる。

歯を磨く

下を向かずに背筋を伸ばすと負担がない

歯磨きをしているとき、歯磨き粉が垂れないようにと、洗面台に顔を近づけている習慣がある人は注意。背中を丸めた猫背姿勢になる上、不安定となった上半身を支えるために、腰に多大な負担がかかっている。

⊗ 「垂れないように」で失敗 腰に負担が

油断すると服に垂れて跡がつく歯磨き粉。そこで、垂れないようにしようと洗面台に顔を近づけると、背中を丸め、腰を曲げた姿勢になる。ぐらぐらと不安定な上半身を支えるために腰に大きな負担をかけて、腰痛を引き起こす原因に。



✔ 背筋を伸ばし、手で支えて安定を

シンクに向かってかがみず、横から見たときに肩、股関節、膝が一直線になるように立とう。不安定なら、洗面台に手を添えて体を支えるといい。手で支えながら、つま先立ちをすれば、歯磨きの時間がトレーニングタイムに。



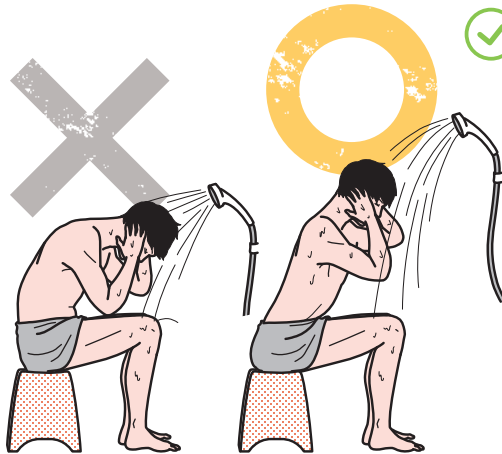
シャワーを浴びる

シャワーヘッドが低いと頭を下げ、背中が曲がる

シャワーを浴びながら髪を洗っているときも、ぎっくり腰を起こしやすい。これも、背中を曲げ過ぎたことによる腰への負担が原因。リラックスタイムにも気を抜かず、腰をいたわる体の使い方を意識しよう。

✔ シャワーヘッドを上げ 背中には伸ばす

姿勢を変えるというより、シャワーヘッドの位置を変えることから始めたい。高い位置からシャワーが降ってくれば、頭を下げず、背中也曲げずに髪を流せる。環境に体を合わせるのではなく、環境を体に合わせる考え方が大事。



⊗ 髪を流すときに背中が曲がる

髪の毛を流すときも背中を丸めがち。腰に負担がかかっている。特にシャワーヘッドを低いところに設置していると、大きく腰を曲げることになる。

しんぼ やすひで
Adviser 新保泰秀さん
柔道整復師、フットマスター

南青山『足から治療院』Creare（クレアーレ）院長。健康は足からをコンセプトに、全身を診る。これまでのクライアント数は延べ13万人を超える。著書に『靴底の外側が減らなくなると体の不調も消える』（主婦の友社）など。

毎日の姿勢を正す～何気ない動作 体が痛まない、ゆがまない、正し

靴下をはく

片脚立ちだと
背中が曲がり、腰が痛む

片脚立ちで靴下をはくことができるのが若さの証明とばかりに、ぐらぐら不安定な状態で靴下をはくのはとても危険。腰に負担をかけて、痛みを引き起こすことになる。無理せず、椅子や台を使おう。

✓ 椅子に座るときも 股関節から曲げる

椅子に座ったら、背筋を伸ばして、股関節から上体を曲げる。できるなら、足のほうを持ち上げて靴下をはくと、腰への負担が軽減される。足を持ち上げない場合も、顔を下げ過ぎないように意識しよう。



✗ 足に近づき過ぎて 背中を曲げている

椅子に座っているから「体を安定させている」という油断は禁物。座った状態で靴下をはこうとすると、両手を足に近づけるために背中を大きく曲げることになる。この動作によって腰を痛める可能性あり。



✗ 台に足をのせても 背中が曲がっている

体を安定させるために、片足を台にのせて靴下をはく人もいる。このとき顔を大きく下げて、背中を大きく曲げていると、腰への負担が大きいままでNGだ。



✓ 台を使うとき 股関節から曲げる

靴下をはく前に、姿勢良く立とう。さらに、靴下をはく側の片足を台にのせるときに、股関節から曲げ、顔は下げないようにする。この動作によって、猫背にならず、腰を痛めなくなる。



✗ 「足腰の強さの証明」は 腰を痛めるもと

片脚立ちになり、背中を大きく曲げる。「これができなくなったら老化の証拠」とばかりに無理をして続けているのなら、今日からきっぱりやめよう。腰に負担をかけ、ぐらついた結果、足首や腰を痛める危険がある。



あぐらをかく

腰が後ろに倒れ
いい姿勢を保つのが難しい

あぐらは「骨盤を起こす」姿勢を保つのが難しい。背中を曲げ、骨盤を後ろに傾けた状態で座ることになってしまうと、腰への負担が大きい。あぐらをかくなら、座布団を上手に使いたい。

✓ お尻にクッションを 置き、骨盤を立てる

あぐらをかくときは、お尻の下に畳んだ座布団やクッションを敷いて、支えにしよう。そうすることで、骨盤を立てやすくなる。



✗ 骨盤が倒れ、 猫背になっている

足を組んで、あぐらをかくと、どうしても猫背になり、骨盤が後ろに倒れてしまう。そもそも、いい姿勢をとりづらい座り方なのだ。座椅子に座って脚を伸ばすときと同様、姿勢を悪化させ、腰を痛めることになる座り方といえる。



ヘルチェックにおける 新型コロナウイルス感染防止の取り組み



総合健診センター
ヘルチェック
診療部長
野村 純治

ヘルチェックでは厚生労働省や所属学会の指針等に従って感染症対策に取り組んでおり、新型コロナウイルスの感染リスクを抑え、安心してご受診いただけるよう、全センターで感染対策を徹底して行っております。これからも安心して健診をお受けいただけるようスタッフ一同努めてまいります。ご受診される際には皆さまにも下記をお願いをいたく、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

ご受診されるお客さまへのお願い



検温

自宅および受付での検温をお願いしております。また、受付時に感染症に関する問診票を記入していただきます。



手洗い

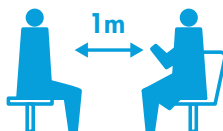
入り口で手指消毒の上、お入りください。更衣室でのお着替え後は、洗面コーナーなどで手洗いをお願いしております。



マスクの着用

マスク着用のままご受診ください。検査上外す必要があるときは、お声をお掛けいたします。

ヘルチェックの各センターにおける取り組み



内科診察

内科診察と結果説明を分け、結果説明は5分以内とさせていただきます。なお、お客さまと医師の間隔は1m以上を確保します。



検査室

一部の検査室（婦人科、X線検査を除く）は、換気のためドアを開放しますが、カーテンなどでプライバシーに十分配慮しております。



フロアの換気

30分に1回、空気の入れ換えのためフロアの換気を行います。



共用部の消毒

ドアノブやスイッチなど、人の手が触れる部分は30分に1回、消毒を行っております。



検査機器

検査機器やベッドは、お客さまごとに消毒しております。もし気になる箇所がありましたら、遠慮無くお申し付けください。



身体に触れるもの

スリッパやひざ掛けなどお客さまの身体に触れるものは、使用のたびに消毒をしております。

※スタッフも、検温、体調チェック、こまめな手洗いや手指消毒の徹底など、万全の感染対策を行っております。



総合健診センター
ヘルチェック

電話

0570-012-489 (ナビダイヤル)

受付時間：月曜～土曜 8:00～18:00 (祝日も受付)

Web
予約

パソコンでもスマホでも、
いつでも簡単に利用可能！

ヘルチェック

検索



公式SNS
アカウントでも
情報配信中です！

