

毎月お送りしている情報は1986年から隔月で、1990年からは毎月お送りするようになり今回で425回目となりました。

今年も「身体に優しい鍼灸マッサージ」と「合理的な高齢者向け筋力運動」、「科学的な健康情報」の提供で地域社会に貢献したいと考えています。

.....

科学をする人は、「なぜ」「どうして」と考えている。…人間は「なぜ」と思ってもすぐに忘れちゃう。あるいは、適当な説明を聞いて納得しちゃう。これじゃだめで、自分の頭にずっと持っておくのが大事だと思います。

常識は大事なんだけど邪魔するものなんです。不思議だなと思ったことは、ちゃんとした答が出るまでその質問をずっと忘れないで下さい。その答が出るとものすごく嬉しい。

科学の一番の良いところは、いったんその味を覚えたら忘れないということです。答が分かった時の面白さ、それが発見であるわけです。

科学は自分が納得するかしらないかであって誰だってできる。発見は回りの人が大事に思うかどうかではなく自分にとって大事なら嬉しいんです。

・・・ 養老孟司氏の講演から

.....

サイエンスとはもともと何かと言えば、ラテン語のscientiaで知識そのものを意味してる。scientiaは、scio（知る）の名詞形であり、サイエンスとは、本来、知ること全体、知識の総体を指しているのである。

…科学というものは、本来おもしろいものである。分かれば、こんな面白いものはない。何がどうなっているかを知りたいというのは、人間が生まれながらに持っている、どうしようもない本性であって、その本性につき動かされて出来上がったのが科学という知の全体像なのだから、これが面白くなかろうはずはないのである。

もちろん分からなければ面白くないし、分からないものを分からなくても良いからとにかく覚えろというようなプレッシャーをかけられたら（一貫してそれをやってきたのが日本の科学教育ならぬ理科教育だった）面白かろうはずがない。

私は、アインシュタインの「語りうるものはすべて明晰に語りうる」という言葉の信奉者で自分の特性は、難しいことを分かりやすく語ることにあると思って、この仕事を続けてきた。

・・・ 立花隆氏の著書から

.....

以下は、35年以上前に恩師・三石巖先生に教えていただいた言葉です。

『100年たっても腐らない情報は科学的なもの』
『身体の問題、健康の問題はごまかしがきかない。それは科学の問題だからである』

.....

本年も科学的な健康情報をお伝えしたいと考えています。
今年もよろしくお願ひいたします。