

胃腸が決める健康力

自然に癒す、自然に治す

「自然治癒力を高める」新シリーズ

自然

Natural &

医学博士・西原研究所所長

西原克成

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授

安保徹

「ナチュラル&
オルタナティブ」
ヘルスブック

2

代替

Alternative

帯津三敬病院名誉院長

帯津良一

翻訳家・鍼灸師

上野圭一

健康法

Health Book

イシハラクリニック院長

石原結實

「ひびきの村」ミカエル・カレッジ代表

大村祐子

病気にならない、なりにくい 正しい知識

今号ご登場の医師・専門家に聞く 私の便秘・下痢解消法
編集部が選んだ 便秘・下痢改善10の方法
良い胃腸をつくる5つの食習慣
胃と腸を元気にする 発酵食品

ほんの木編

「自然治癒力を高める」連続講座シリーズ 既刊本のご案内



代替療法の入門ガイド。
日常生活における予防医療を重視。
役に立つ、すぐ実践できる内容が特徴です。

● 各号定価1680円(税込) お好きな号を4冊セット、又は全て12冊セットでのご購読がお得です。詳しくはお問い合わせ下さい。
ほんの木 〒101-0054東京都千代田区神田錦町3-21三錦ビル TEL.03-3291-3011 FAX.03-3291-3030 Eメール info@hononoki.co.jp

1 代替療法と免疫力・自然治癒力

代替療法について、各ジャンルの先生方へのインタビューを中心にまとめました。帯津先生の「がんの代替療法とホリスティック医学」、安保先生の「リンパ球人間、顆粒球人間と自然治癒力」など読みごたえあり。



7 心、脳、お肌と体の若さ対策

肌と体を美しく保つことから、長寿と心のあり方、人は何のために生きるのかまで捉えて、元気に老いるための方法の特集。30歳からの10年がその後の老化に多大な影響を及ぼす…。あなたは大丈夫？



2 自然治癒力・免疫力を高める食生活

ご存知、東城百合子さん、ジャーナリストの船瀬俊介さん、毎号登場の安保徹先生、帯津良一先生。上野圭一さんにもアンドルー・ワイル博士の「医食同源」について分かりやすくお答えいただきました。



8 現代医療の限界と生命エネルギーの可能性

がん治療の現場でも手術、抗がん剤、放射線の3大療法が必ずしもベストな選択肢ではありません。呼吸、十分な骨休め、冷たいもの中毒、無理しない生き方等、生命のきまりを守った生き方を考えます。



3 自然治癒力・免疫力が高まる生活習慣のすすめ

安保先生には、ご自身の生活習慣病の克服体験を、日野原先生には、病気を治す生活習慣、石原先生には、血液サラサラ生活の知恵、帯津先生には養生法について語っていただきました。



9 家庭でできる新しい代替療法

がんが治る人、治らない人の違い、免疫力が高い人の生活習慣など。体質を変えて病気を治すために私たちができるさまざまな代替療法を紹介しています。ご家族の健康生活にたいへん役に立ちます。



4 自然治癒力・免疫力が高まるかんたん健康・運動法

生活習慣病予防のためのウォーキング、わかりやすい気功・呼吸法・ゆる体操、日常ながら運動で体内体調を整える、簡単な正しい運動法をご紹介します。特別企画は、「体の悩みを解消する6つのポイント」。



10 体がめざめる毒出し健康法

体調不良や病気の原因は、食品や生活環境から体内が汚染されていくことも原因の一つです。体の毒素、脳の汚染、血液の汚れなどを検証して、溜まった毒を体から出す方法について考えます。



5 心の自然治癒力

心を癒して、本当にリラックスしてもらいたいという願いから企画。笑い、手足を大いに動かすこと、植物や土に触れること等、非日常を見つけ実行することで、心の自然治癒力を高める方法を紹介しています。



11 ビジネス脳・幸せ脳・健康脳

記憶力や計算力は加齢とともに低下します。でも、脳力はそれだけではありません。歳をとっても伸びる脳力もあります。脳力を伸ばすために心がけたい、日常生活の過ごし方をご紹介します。



6 元気を引き出すサプリメント

サプリメントは本当に必要か？食生活の現状、実際の私たちの健康に必要な食と栄養は？まちがった食生活を助けるビタミン、ミネラル、健康食品の選び方。便利で、実用的な早わかりガイドです。



12 がんに負けない、がんにならないための本

がんが治った人の話を聞くといろいろな共通点が見えてきます。例えば生活習慣の改善や仕事量の軽減、玄米菜食…。がんを治すのは西洋医療だけではなくありません、その先のがん治療を探ります。





2 voice from readers **皆さまからのお便り**

6 **病気にならない、なりにくい
正しい知識**

- 体に入る“良いもの”“悪いもの”
- 体に溜まった毒を排出する
- 正しい運動習慣を身につける
- 休息と睡眠の上手な取り方
- ストレスに克つ日常の習慣づくり
- 笑いと言が免疫力を高める
- 病気にならない体をつくるその他の知恵

西原理論から学ぶ!

18 **病気の出発点は腸にある**

医学博士・西原研究所所長 西原克成

これだけ知れば健康になれる!

24 **病気を寄せつけない腸免疫力の高め方**

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授 安保徹



30 **生き甲斐と誇りを持って人生を楽しむ**

帯津流 養生法のすすめ

帯津三敬病院名誉院長 帯津良一

36 **人間は本来、治るようにできている**

翻訳家・鍼灸師 上野圭一

42 **冷えたからだ病気がつくる**

体を温めると病気はどんどん良くなる……9つの方法

イシハラクリニック院長 石原結實

48 今号ご登場の医師・専門家に聞く **私の便秘・下痢解消法**

50 編集部が選んだ **便秘・下痢改善10の方法**

52 良い胃腸をつくる **5つの食習慣**

53 胃と腸を元気にする **発酵食品**



54 シュタイナーから学ぶ健康と癒し vol.2
12の感覚に偏りが生まれる時 ①

お医者さん、専門家に聞いて答える

64 **代替療法のQ&A**

さわやかな1日を過ごすためのかんたん運動法②

68 **胃腸を元気にするリフレッシュヨガ**

70 今号の健康情報をもっと詳しく知りたい方へ
健康のための本ガイド

74 免疫力・自然治癒力を高めるシリーズ
バックナンバーのご紹介



皆さまからのお便り

リニューアル第1号を読んで、ご自身の体験談や、内容について、
様々なお便りが編集部へ届きました。いくつかをご紹介させていただく
とともに、これからもたくさんのお便りを、ぜひお寄せ下さい！

世の中が豊かになったのに 病人が増えているのはなぜか？

今、知りたい内容ばかりの記事で、興味深く
読ませていただきました。世の中が豊かに、便利
になったようではありますが、病気になる人は増
え続け、この状態がはたして幸せといえるのかは
疑問です。やはり、「手間をかける」「ていねいに
生きる」ことを忘れてしまった結果なのではと自
分の生活を反省しました。

(大分県 N.Sさん)

第1号を読んで我が意を 得たり、生き方に自信がもてた

約20年余前、上の子は生後2か月、下の子は
6か月でアトピー性皮膚炎となり食事療法を始め
ました。その後も魚中心で無添加食品や無農
薬有機野菜の食生活を続けています。第1号を
読んで我が意を得たり、子育て中に色々と感じ
ていたことの復習にもなり、食生活にとどまらず、
幅広く勉強していきたいと思います。

(和歌山県 J.Hさん)



病気になる前に多くの 人に読んでもらいたい本です

5年前にがん宣告された夫を思い出して、こ
の号を読みました。末期がんと言われてから1年
半生きられたのは、この号に寄せられている、安
保先生、石原先生、帯津先生の書物を参考に「生
きたい」という思いで、夫婦で真剣に食事療法
に取り組んだ結果だと思えます。病気になる前に、
多くの人に読んでもらいたいと思います。

(埼玉県 A.Uさん)

人の健康が地球の健康に つながるといふ考え方がよい

この本を手にした時は、ちょっと物足りない感
じがしましたが、実際に読んでみると中身が詰ま
って満足。また、これまでのシリーズ、12冊で
学んできたことの集約が、巻頭に「なぜ人は病
気になるのか」というテーマで書かれていて、本
当にそうだと思います。人の健康が地球の健康
へとつながるといふ考え方、すごくいいですね。

(神奈川県 K.Mさん)

カラーになり、とても見やすく 内容もわかりやすくなった

カラーになりとても見やすく、読みやすくなりま
した。本も大きくなり見やすいです。理論的なこと、
そして具体的な方法が書かれていて、ますます
身近に感じられ、これからの生活の上で安心で
きました。この冬インフルエンザにかかり、病気に
なってみて、あらためて読んでみると、思い当たる
ことが沢山あり、身をもって実感しました。

(長野県 Y.Kさん)



voice from readers

この本を読んで高いお金を かけずに健康になる知恵を得た

小さい頃から虚弱体質、手足が冷たく足もむくみがち、生理も過多…。体のそんなサインを当時は気にもとめていませんでした。今思えば、若い頃そのサインを見逃してしまっていたため、妊娠、出産を機に自分自身と我が子にも気がかりな症状が…。でも、この本を読んで大金をかけずとも体を丈夫にできる知恵を授かりました。

(愛知県 Y.Tさん)

活字の苦手な友人にも 気軽に勧められそうです

今までのシリーズと違って写真がきれいで、ビックリしました。これなら活字の苦手な友人にも気軽に勧められそうです。今回の号では、地球環境と個人の健康を結びつけていたのが新鮮でした。まったくその通りだと思います。ひびきの村の大村祐子さんの「病気の原因は偏りと個性」の話、興味深く読みました。

(長野県 K.Oさん)

人間としてのあり方を改めて 考えるよい機会になった

今号は食べることに関することでしたが、単に食生活に関する知恵に止まらず「生き方」、「暮らし方」という観点から、人間としてのあり方をあらためて考えさせられる記事が多く、興味深く読むことができました。ただ、シュタイナー療法については、思想的なこともあり、また別個に扱って欲しかったな、と思います。

(長野県 S.Uさん)

登場の専門家の人たちが本物 大切な情報源として活用

どの記事もすべておもしろい！———というか、参考になりますし、勉強になります。ほんの木さんの本が取り上げる専門家の方たちが本物で、内容が信じられるので大切な情報源としています。今回の号は、カラーになって、写真入り、とても読みやすいですね。よりイメージが湧きやすいし、伝わりやすいと思います。

(東京都 O.Tさん)

素朴で誠実にまじめに作っている という感じが伝わってくる

カラーできれいで読みやすかった。「なぜ病気になるのか？」を考えたとき「食べること」はとても大切なことなんだとよくわかりました。変にイメージアップするために装飾されている傾向の多い雑誌や書籍と違い、素朴———というか、誠実にまじめに作っているという感じが伝わってくる。信頼のおける使える情報に思えます。

(埼玉県 A.Fさん)

食品の解毒、除毒の知恵に 考えさせられました

食事をとるということについて、最近考えさせられています。今までは、食品購入時に添加物をしげしげ見たことがあまりなかったのですが、第1号の食べ物の解毒、除毒の知恵を見て、今後もう少し気をつけなければ…と考えさせられました。そしてもっと、添加物について詳しく知りたいと思いました。

(東京都 A.Kさん)



帯津良一先生の言う「ときめきの食事」にたいへん納得しました

思ったものを手軽にとっていると、自分の体が不健康になり、幕内秀夫さんの言う四季を感じる食をとると健康になる。しかし、子どもたちは、時々出す洋食にとても心はずませ「にこにこ顔」。そんなギャップはどう考えたらよいものかと迷っていたら、帯津良一先生の「ときめきの食事」でなるほどたいへん納得できました。

(大阪府 N.Sさん)

幕内秀夫さんの食に対する考え方がわかりやすかった

読み物の最初に、幕内秀夫さんを持ってきたことで、食に対する親しみやすさが生まれ、抵抗なく読めました。現代の生活の問題点をわかった上で、「こういうふうにはどうか？」と提案してくれていますので、すぐに実生活で取り入れることができました。(例、コンビニおにぎりでもいいから夕方6時頃に食べておく等)

(神奈川県 Y.Sさん)

ものの見方や視野が広がり刺激を受ける内容でした

テーマごとにわかりやすく書かれているので、入門書として最適と思えた。シュタイナー療法を本格的に取り入れられたのがうれしかった。写真、絵が多く、視覚的にも理解しやすく、短時間で読めた。子どもの食生活にも触れてあったり、地球環境の問題にも触れてあったりと視野が今まで以上に広くなり刺激を受ける内容でした。

(滋賀県 N.Nさん)

医学的専門用語を使わない明確な表現がよい

石原結實先生の「中が空洞になっている臓器は、温度が下がりやすいのがんになりやすい」というお言葉には、目から鱗だった。なんとなく感覚ではわかっているが正確に把握していないことを、このように医学的専門用語を使わないで、ズバリ、明確な表現で示されるとストンと頭に入ってきます。

(北海道 J.Dさん)

一読した後も手元に長く置いておきたい本

薄い本なのでさっと読めるかと思いきや、内容が、けっこう濃いためそうはいきませんでした。ところどころでハッとするような、ノートに書き留めておきたい部分があり、付箋を貼って読み進めた。そういう点で、一読した後も手元に長く置いておきたい本だと思う。第2号にも期待しています。

(秋田県 A.Wさん)



voice from readers



今まで知り得た知識を整理するのに役立ちます

健康に関心を持っている私にとっては、いずれの記事も興味があり参考になった。断片的には、どこかで読んだことのある記事のような気がするが、「食べる」という切り口から集大成することは頭の整理に役立った。次号以降も、1冊1500円という対価に対して読者が納得できる内容であり続けるようさらなる工夫も期待します。

(東京都 S.Oさん)

食だけでなく生活全体を見直すきっかけになりました

食事は言うまでもありませんが、食材の安全やオーガニック、胃腸の力や排便のリズムの重要性、睡眠にとまなう体の回復力のことも改めて考えました。子育ての中でも、子どもの排便はいつも話題となるテーマです。心の健康についても体と同じで、どちらかが不調でも元気でられないのですね。

(東京都 N.Kさん)

医療は難しいという先入観をとり払ってくれる内容に期待

「代替療法」という言葉を初めて知りました。第1号を読んでも、まだそれがどういうものなのか、よく理解できていません。日常的には、有機野菜を食べたり、自然な素材に気を使っていますが、医療となると難しいという先入観があり苦手です。もっと初心者にもわかるように具体的に教えてください。

(福岡県 I.Tさん)

知識を習得するだけでなく行動・実践的な内容がよい

志高く、内容の濃い本でした。「Natural」「Alternative」「Health」という、個性ある3つの言葉のそれぞれの意味を織り込んだ内容にとっても考えさせられます。一番興味を惹かれたのは、上野圭一さんと大村祐子さんの内容です。他が知識・専門的なような気がするのに対して、行動・実践編のような身近さがあったからです。

(神奈川県 K.Tさん)

健康に気をつけるための基本や大切なことを学べた

今まで、健康に気をつけたいと思っけていても、自己流の浅はかな知識で、あまり根本的に詳しく勉強しようとはしていませんでした。年齢的にも40代となり、美容の点でも健康でいなくてはますます老化の道に入っていく年頃です。この本から、基本的なほんとうに大切なことをいくつか学びました。

(神奈川県 Y.Tさん)

代替療法のQ&Aが実践的でわかりやすかった

食は食べ物のみにあらず、上野さんや大村さんの取り組みが、全体的な価値として、とてもお洒落に感じました。代替療法のQ&Aも、実践的でわかりやすかったです。これらの疑問に対して、前半部分と同じくらいのボリュームで、例えば、1つのテーマについて多様な観点から検証する、という企画も期待しています。

(愛知県 M.Aさん)

帯津流 養生のすすめ

帯津良一（帯津三敬病院名誉院長）

生き甲斐と誇りを持って

enjoy life

人生を愉しむ

「早寝早起きは三文の得」と昔からいわれます。早起きして時間的余裕を持つことで、何かに追われることなく、人生を先取りできる。これが人生を何倍も有意義に生きるためのコツです。日の出とともに起き、自然のリズムの中で暮らすこそ大事と話す帯津先生に、起居を慎み、心を寛放する養生法をお聞きしました。

起居を慎む

「日の出とともに起きて、庭の花に水をやる」と、陽明学者の故安岡正篤さんが書いています。日の出とともに起きるのが自然のリズムで体によいということです。

なぜかというと、動物や植物の遺伝子には時間のサイクルの情報が組み込まれていて時計がなくても体の中にある時計のリズムに従って暮らしているといわれます。また、細胞は夜の10時頃に入れ替わるので、その時間は布団の中で休んでいるのが体のために一番よいのです。

私は、毎日4時40分に目覚め、布団の中でNHK教育ラジオの深夜便「心の時代」とニュースを聴いてから起きます。夕方は、6時半になると、お酒を愉しみながら食事をして、家や宿泊先に帰って寝ます。友人などと外で飲食をしても、最初の場所で済ませて2次会には行きません。

私の場合、早寝は細胞の入れ替え時間のためというより、翌朝の早起きのためです。起居を慎むこと、即ち早寝早起きの規則正しい日常生活が養生の決め手になります。

物事に動じない



講演や原稿書きでホテルに宿泊することが多い帯津先生。運動不足解消に、部屋の中で空手の蹴りの動作を行うこともあります。



漢方、気功、鍼灸、ホメオパシーなどホリスティック医療を行う帯津三敬塾クリニックがある東京・池袋のホテルメトロポリタン。



帯津先生の名前入り原稿用紙と愛用のシェーファーの万年筆。この原稿用紙と万年筆で、新しい本が次々に生み出されています。



予定が、隙間なく、びっしりと書き込まれた手帳。診察、手術、会議、対談、取材等のほか、年間100回の講演をこなします。

ラリー・ドッシーというアメリカの代替療法で有名な精神科医の「癒しの言葉」という本があります。その中で彼は「祈りに満ちた心が大事だ」と言っています。祈りに満ちた心とは「万物と一体になる」とか、私の言葉でいえば「時空を超えて広がる大いなる場の中に自分があるということを意識すること」だと思います。この「祈りに満ちた心」が生き方として基本にあると、「あるがままに生きる」ことができると思います。

患者さんは、「治ろう」「治らなかつたら大変だ」という思いに駆られることが普通ですが、そこを通り抜けて、「まあ、どっちみち限りある命だし、ほどほどで生きられればい

いかな」ぐらいに考える人もけっこういらっしゃいます。そういう人が経過がよいのです。ある53歳の女性は、他の病院で直腸がんの手術と抗がん剤治療を受けましたが、すぐに肝臓に転移していることが分かり、私どもの病院に来ました。その方は「西洋医学的な治療はもうやりたくありません。先生が進める体にやさしい治療をやりながら生きていきたいのです。別に治ろうとも思っていないです」と言いました。漢方薬とホメオパシーで治療を始め、2回入院を繰り返して、3回目の入院のときに亡くなれましたが、意外とも思えるほど長く存命しました。それにはやはり気持ちの問題が大きかったと思います。

ストレスに克つヒント

作家の五木寛之さんとの対談で、五木さんは「ストレスは人間の宿命で、人間である以上ストレスはついてまわる」と言われましたが、私もその通りだと思います。人間は、多少の障害があったほうが、励みになりますので、エネルギーを日々高めていく上でストレスはあったほうがよいのです。そういうふうなストレスをとらえ、ストレスと付き合っていくことが大事だと思います。

東京大学社会科学研究所の玄田有史助教授は『希望学』という本の中で「自分の望むこ

とが達成できないときは方向転換をせざるをえないが、方向転換をすることによって、達成してしまつたら見つけることができる」と言っています。達成できないことで、新しい道が見つけることがあるというのです。

人間が生きていけば、いろいろと嫌なこともあります。そういうときに、心がときめくようなことがあると嫌なことも忘れてしまいます。どんなときでも、ちよつとしたときめきを生活の中で見つけていくことが大事です。

心を寛放する

「身体を寛放せよ」という言葉があります。寛放とは、呼吸法の要（大事な点）として天台大師が使われた言葉で、『天台小止観』という書物に出ています。これは、インドの仏教で説かれた健康法と中国の道教の健康法の二つを合わせた書物で、止観とは「心の煩惱を止め、真理を観察する」という意味で、坐禅を表します。

「寛放」とは、仏教の言葉だといわれますが、広辞苑などの辞書を調べても出ていません。そこで、元東京大学教授で仏教にくわし

い故鎌田茂雄先生に、「寛放は仏教独特の言葉ですか？」とお聞きしたことがあります。先生も「そうですね。いい言葉ですね」とおっしゃっていました。

私たちの体の中の場合は、皮膚や呼吸を通じて外界とつながっています。その体の中に残っているものをすべて、虚空に向かつて解き放つてしまうことを、「寛放することだ」といいます。体の内なるもの、つまり心を「虚空に向かつて解き放つ」（寛放する）、これが養生にはとてもよいのです。

やると決めたら、 1歩踏み込む



Profile

おびつりょういち

1936年埼玉県生まれ。東京大学医学部卒業。医学博士。1982年帯津三敬病院を設立。2001年ホリスティック医学を目指す。帯津三敬整クリニックを開設。帯津三敬病院名誉院長。帯津三敬整クリニック顧問。日本ホリスティック医学協会会長、日本健身気功協会会長。がんなどの治療で、患者の自然治癒力を引き出すホリスティック医学の第1人者。



デスクの上に積まれた資料の本と筆記用具。医学から健康、食、歴史、哲学、文芸、生物、科学に至るまで、膨大な読書量を誇る。



帯津先生のカバンの中に入っている20種類のホメオパシーの常備薬。他に下痢止め、葛根湯、納豆キナーゼなども持参している。



帯津先生がいつも持ち歩くカバン。診察道具や医学書、資料、原稿用紙、常備薬などがぎっしり詰まっています。

物事を、嫌々やるのと前向きな気持ちでやるのでは結果に大きな違いがあります。何事もやると決めたら、1歩踏み込んで体重を前にかけることが大事です。

例えば、抗がん剤の使用や手術を迷っていた人が「やる」と決めたととき、嫌々やると、抗がん剤の効き目がよくなるどころか、かえって副作用が強くなってしまいますし、術後の経過が必ずしもよくありません。逆に、前向きにとらえる人はよい結果が出ます。

ある末期がんの女性は、「私は抗がん剤の日本記録だ」と言うくらい大量の抗がん剤を服用していましたが、何事にも前向きで、とても元気です。「やるとなったら、本気でそ

れに専念する。1歩前に踏み込む。そうすると副作用も少なく、経過もよい」ということを分かってくれる患者さんが増えています。

早起きにも、そんな1歩踏み込む姿勢がほしいものです。早起きして時間に余裕を持つことで、いつも何かに追われるのではなく、逆に人生を先取りすることが出来ます。これが人生を何倍にも有意義に生きるコツといえるのではないのでしょうか。

体質や性格によって早起きが得手、不得手の人がいるといわれますが、体質は一生同じではなく、努力すればある程度は変えられます。何事も前向きに生きようとするので、体質、性格の壁を克服することができます。

生活別、1日の養生法プログラム

朝 morning

早起きがリズムをつくり 自然治癒力を高める

- (1) 少し無理をしても、早起きしてみよう。
- (2) 朝食は、体質にもよりますが、時間的に余裕があればしっかりと食べ、食べたくないときは無理して食べなくてもよいでしょう。食事は、おいしく食べることが大事です。
- (3) 通勤は、いつもより早い電車に乗り、ゆったりと座って仮眠をとったり、新聞を読んだり、読書を楽しむ余裕がほしいものです。
- (4) 早めに会社に着いたら、仕事が始まる前に、できる範囲で気功をしましょう。
- 人間の生活には、リズムが大切です。毎日の生活が自然のリズムの中で進むことで自然治癒力や免疫力が高まり、病気になるにくい体になります。朝からこの波にうまく乗ると1日がスムーズに流れ出します。

昼 afternoon

昼食は軽めに 主婦は気功のチャンス

- (1) 昼食は軽めに。あまり食べ過ぎると眠くなったり、怠けたくなったりします。私の場合は昼食後、甘いものを食べるとホッとするので、昼食後に大福やシュークリームなどの甘いものを食べます。この時間帯にささやかな楽しみを作るとよいでしょう。昼寝もよいですね。
- (2) 主婦の方は、夫や子どもが会社、学校に出かけたときに気功をやるチャンスです。家事をしながら「調身」「調息」「調心」を意識して体を動かすことがポイントです。
- (3) 昼食は残り物ですませることが多くなりやすいので、食事にあえて変化をつけるように心がけます。養生では楽しみが多ければ多いほどよいので、たまには家族が食べられないようなものを1人でこっそり食べるのもいいですね。

夜 night

早めに帰宅し、 睡眠をしっかり

- (1) 仕事は集中的に行い、早めに帰路につくように心がけましょう。
- (2) 睡眠時間は、しっかりと眠れていれば5、6時間でも充分です。例えば睡眠不足でも気にしないで、「また今夜眠ればいい」と思うようにしていくことが大事です。
- 眠れない人のために、白隠禪師の「内親の法」をおすすめします。
- 仰向けに寝て足をちよつと開き、息を大きく吸って、吐くときに下腹部をグツと盛り上げて膨らませていきます。息を吐くときにお腹をグーツと膨らませるのは、初心者には難しいかもしれませんが、そのときは吸うときにお腹を膨らませ、吐くときにへこませておかまいません。
- 下半身に気がみなぎって充実していくのを感じられればよいのです。この動作を何度か繰り返します。

年代別養生ヒント

20～30代

既成の社会通念を 打ち破る意気込みを

この年代は、自分を確立する時代です。強くて能力のある人間になることを目指してほしいものです。思わぬ非常事態や困難にぶつかったときに第一線に立つて闘う気概も、この時期にこそ育てましょう。

「与えられた環境のなかで熱く燃えろー」「余計なことは考えなくていい、猪突猛進でいいー」と、言いたいですね。

これまでの社会常識やしきたりにとらわれることなく、既成の社会通念を打ち破るくらいの意気込みを持つてほしいと思います。

若いうちに、「武術」と「語学」をやつたらよいと思います。心身ともに健康で、多くの人とコミュニケーションできることが、これからの社会ではとても重要です。やつておいて損はありません。

40～50代

来るべき死を 視野に入れる時期

そろそろ年をとったときの準備を始めなくてはなりません。そのためには、とにかく足腰を鍛えることです。歩くことはもちろん、それ以外でもできることはなんでもやつてみましょう。

また、来るべき死を視野に入れ、死を常にそばにおいておくことは大切です。死を自分の横においてみると人生の価値観も変わってきます。

私が死をちゃんと見れるようになったのは、病院を始めた46歳からでした。それまでは大勢の死にゆく人と会っていましたが、死を身近に感じることはありませんでした。

具体的に実生活で変わったことは、読む本が変わりました。ストリートに死について書いてある本でなくても死後の世界をちゃんと信じている人の本に共鳴するようになりました。

60代以上

よけいなものを削ぎ落とし 自分のエネルギーを残す

60代、70代はみなさんまだまだ元気です。でも、健康、肉親の死、子どもたちの独立……など、失うものが多くなり始めるときですが、それを悲しんではいけません。

どんどん手放して削ぎ落として、自分のエネルギー体だけ残していくのです。最終的には身体も余計なものとして、ストンと落とせるような心構えでいることが大切です。

80代以上になると、もう人それぞれです。ただ、死後の世界まで視野に入れないと身動きがとれなくなります。勝負は死後の世界です。

ただ、この時期をよく生きるという意味では、思うままに生きたほうがよいでしょう。食べたいものを食べて、やりたいことをやって、行きたいところへ行つて、伸び伸びとやっていくほうがよいでしょう。