

私の健康法



長谷川 嘉 雄*

日本は今では世界一の長寿国となり、2020年には4人に1人が65才以上の老年者になるといわれています。しかし病院通いが日課となり、薬漬けになるような生き方は避けたいものと思います。望むらくは健康で天寿を全うしたいものです。

もともと病弱で、17才までもたないといわれていた私が69才の今日まで生き長らえ、健康をエンジョイして一応充実した日々を送らせていただけたとは夢にも思いませんでした。私が今日あるのは、今までに巡り会えた人々とのご縁と健康法のおかげです。

健康体になるため色々試みた私の体験を振り返り、紹介させていただきますので、何らかのご参考になれば幸甚です。

運命の分かれ道

昭和10年、中学校1年の頃は、青い顔をして病院通いの日々でした。遠足の時は級友らに後から押してもらって歩くのが精一杯の状態でした。盲腸と直腸が悪く、手術しなければならぬと医者にいわれていましたが、体力がないので、同時には手術することができず、とりあえず盲腸の手術をすることになり、入院の手術をしました。手術する前日に学校へ行き、前の席の級友に盲腸の手術のため明日から又欠席すると話したところ、盲腸なら注射で治るといって医者を紹介してくれました。これが運命の分かれ道でした。もしあの時、予定通り手術をし

ておれば、体重が23kgの体力では、恐らく医者の言葉通り命がなかったでしょう。

古稀を前にして、命の恩人である級友と医師に感謝の念を新たにしています。

実施した健康法

食生活の見直し

学生時代から血圧が高く、頭痛持ちでした。大阪大学に昭和24年5月から勤務させていたいただきましたが、身体検査のたびに血圧が高いと注意されていました。30才代の前半で最高血圧が160台という状態でした。40才位の時と思いますが、阪大病院で精密検査を受けるようすすめられ、検査してもらった結果、慢性腎炎という病名をつけられました。腎炎であるからには食事に注意する必要があるのではないかと思います。どのようにすればよいのですかと尋ねましたところ、期待に反して今まで通りで結構ですという返答がありました。何か原因があるに違いない、ひょっとすると長年続けてきた食生活が原因ではないかと考えました。といいますのは、その頃の私は食物の好き嫌いが激しく、好きな肉や刺身ばかりを食べ、嫌いな野菜はほとんど食べませんでした。酸性食多食のため、恐らく体液のペーハーが最適値よりずれ、代謝がうまく行われていなかったものと思われます。試みに1ヶ月間、肉と魚を食べるのをやめ、野菜を主にして蛋白質は大豆加工製品でとるようにしたところ、血圧は160台から140台へ下がりはじめました。毎日のバランスのとれた食事がいかに大切であるかということを感じた次第です。それ以来、家内の協力もあり、好物の肉を食べる回数は減らし、魚と野菜を主にし、味付けも塩分を極力ひかえたものをとるように心掛けています。



*Yoshio HASEGAWA

1923年3月5日生
昭和19年大阪帝国大学工学部
機械工学科卒業
現在、摂南大学工学部機械工
学科、教授、工学博士、機械
工学(機械工作)
TEL 06-357-6527

早起き

早起きは三文の徳、長起きは三百の損ということわざがあります。これは夜ふかしを戒め、早起きをすすめるものですが、丁度この逆をやっている私にとっては実行がむずかしい方法です。しかし熱心にすすめてくれた人の手前、朝5時に起きて犬をつれて走ることを試みました。たしかに朝食はおいしいし、気分もいいのですが、どうも長続きしそうもないなあと思っていた矢先、犬が病気になる、犬が病気になるようでは、これは体によくないという理由をつけて、あっさりやめました。

水行

昭和48年に始めて、今も続けているのが水行です。これは次のような動機から始めることになりました。故人となられた前理事長津和秀夫先生とは阪大時代、機械系の同じ建物内に部屋があり、専門が同じであった関係で親しくお付合いをさせていただいていました。ある時、廊下でお会いし立話をした際、3年ほど水をかぶっているが、よいと思うので君もやらないかとすすめられました。素直にすすめに従い、その翌朝、目がさめるとすぐ風呂場へ行き、夢中で頭から水をかぶりました。忘れもしません。丁度50才の時の5月でした。共に実行している同志がおられるので、励みになり、今度は途中で挫折することはありませんでした。水をかぶり始めて3ヶ月ほどたった時、津和先生の高等学校の先輩に当る神道の先生のもとに津和先生らと共に弟子入りし、水行の作法や指圧などの指導を受けました。無我夢中で水をかぶって3年たった時、津和先生から真言宗のお寺を紹介され、今では仏式に従って半ば習慣的に水をかぶっています。

健康で気力を充実させるためには、へその下腹部に当る丹田を鍛える必要があります。水行では知らず知らずのうちに下腹部に力が入りますので、これを続ければ自然に丹田も鍛えられることとなります。

水行のあと顔を洗いますが、その時、顔を洗面器の水の中につけて眼を開き、目玉を上下、左右、斜め、右回り、左回りと動かします。又耳もついでに濡れた手でこすって刺激します。

この目玉を動かすことの効果でしょうか、いまだに十数年ほど前の近視のメガネだけで何の支障もなく過させていただいています。

長年続けた水行と食生活に注意を払ったおかげで、体質が改善されたのか風邪もひかなくなり、頭痛もいつの間にか消え、血圧も正常値になり、健康でさわやかな日々を送らせていただいています。

プラズマ健康器

昭和53年頃だと思いますが、大学の超心理研究会の顧問を代りにやってくれないかと津和先生から依頼されました。その関係で日本PS学会（現在の日本サイ科学会）に入会しました。その昭和55年の研究集会でプラズマ健康器の講習会があり、これに参加しました。プラズマ健康器は図1に示すように、柄の部分と先端部からなり、先端部は銅を主成分にした細線を巻いたものです。使い方は、柄の方を軽く握り、先端部を体の患部に向けてただ振るだけです。この健康器の原理は、講師の説明によれば、宇宙線をキャッチし、生体電気に作用させて健康を回復しようとするものです。講演終了後、実演に移りましたので、試しにプラズマ健康器で体にひずみのある箇所をチェックしてもらいました。すると上半身には異常が認められないが、足が非常に疲れているといわれました。実は思い当たることがあったのです。前日の日曜日に慣れない畑仕事や草取りをしたので、自分でも足が疲れていると思っていた矢先でした。理屈はよくわからないが、これは講師の説明のように効果があるかも知れないと思い、早速購入しました。その時、「だまされたと思って1月間、毎日2時間振って下さい。すると体質が変わる。」といわれました。指示通り実行して3週間ほどたった時、手に微弱な電流が流れた時のようなピリッピリッとした感触があ

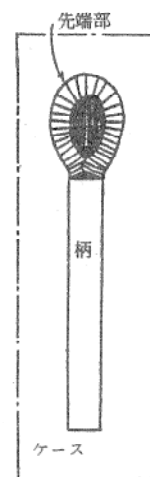


図 1

りました。購入時に聞いたように、体質が変わったのかも知れません。

7年間、装置を使い振り続けましたが、それ以降は、毎日ではありませんが、手に持って振り、いまだに愛用しています。

栄養補助食品摂取

元阪大総長山村雄一先生は次のように述べておられます。

「個人の健康は“完全”に健康な状態を中軸としてふらふらとゆれ動いていると考えてよいだろう。そして、そのゆれがある限度を越えるとき病気の状態にはいりこむ。そのままゆれの角度が増え続け、死にいたることもあるが、多くの場合、ゆれは可逆的に復原し、健康な状態にもどる。」

この健康状態への復原機能を促進するのが、若返りのビタミンといわれるビタミンEで、プロテインとともに摂取すると血液を浄化し、細胞質の老化を防ぐといわれています。

ビタミンE、Cをはじめ総合的にビタミンとミネラル、プロテイン・パウダーを摂取したのは昭和52年で、この健康法の普及する初期の頃でした。すべての代謝がスムーズに行われ、高い健康レベルが保たれるという考えから10数年続けましたが、最近では毎日の食事にあわせて適当に補給するようにしています。

ぶらさがり健康法

一時ぶらさがり健康法がブームになりました。これなら手軽にでき、背筋を伸ばすので体にいいだろうと思い、ぶらさがり健康器を購入しました。購入する前に、ぶらさがり健康器は大抵の家では、人がぶらさがらず、物がぶらさがっていると聞いていました。お恥ずかしい話ですが、私もその仲間入りをすることになりました。それでも枚岡に住んでいた頃には、時々使用し、1分間ぶらさがった後、懸垂も楽々としていました。しかし昭和57年末にマンションに移ってからは、ほとんど使用していません。たまに懸垂して驚くのは、腕の力がなくなっていることです。高等学校時代の体力テストでは、懸垂は上級でしたが、今では1回が精一杯という状態です。ふだんあまり力仕事をしませんので、腕力はどんどん衰えていくようです。もう少し

腕の筋肉を鍛える必要があると痛感しています。

背骨健康法

左右の足の長さが違うといえますと奇異に思われるかも知れませんが、足の長さが揃っている人はまれであるといっても過言ではありません。家の土台が傾くと、その上に建っている家全体が傾きます。これと同じことが人間の体についてもいえます。足の長さが左右違っていると、骨盤が傾きます。この骨盤は、腰椎の最後の骨と固定状態になっているので、骨盤が傾くと背骨は曲がって、ゆるい曲線状になったり、S字状になったりします。このため背骨から内臓に至る神経が圧迫され、内臓の機能が低下します。

そこで足の長さを揃えておくことが大切です。足の長さが違うのは、大抵、股関節の亜脱臼によるものです。これを自分で知るには、全身の力を抜いて仰向けに寝て、のびのびした姿勢で自然に両足のかかとを揃えます。その時、図2における α_1 と α_2 がともに約60度であれば正常です。 α_1 、 α_2 が60度より大きくずれている場合には股関節がずれていることになります。

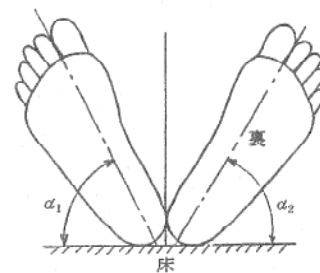


図 2

これを矯正するには、仰向けに寝て、両足を真っすぐに伸ばし、正常でない側の足のひざを両手で抱いて胸につけるように持ち上げ、ひざを曲げたまま角度が小さい場合には大きくする方向に、角度が大きい場合には小さくする方向に倒していきます。次に倒した足を体或いは床にくっつけるようにして、ゆるやかに下の方へ回し、反対側の足に沿って、次第に下へおろしていき、元の位置にもどり真っすぐ伸ばします。1回終わるごとに角度を調べて正常になれば終わります。正常にならない時は10回位でやめ、翌日

繰返します。

足の長さを揃えることは昭和50年頃から実行していますが、昭和61年からは背骨の矯正と指圧を兼ねて、朝食前と入浴後にそれぞれ15分間、ローラチェアにのって、背骨の両側を上から下へ、下から上へと電動ローラでおしています。同時に、ツボがたくさんある足の裏にもローラで刺激を与えています。

健康な体を維持するためには、背骨を調整して日頃から体調を整えておくことが大切です。

ウォーキング

日頃運動をしている人は、していない人に比べ、ガンや循環器疾患にかかる率が非常に少ないといわれています。これには最大酸素摂取量が関係していますが、これを増加させるにはジョギングが効果的です。しかしジョギングは自分に合ったペースを守ることがむずかしく、ついオーバーロードになりがちです。その点、ウォーキングは多少速く歩いてもその心配はありません。

人間は足から弱るといわれていますので、足の衰えを防ぐために、できるだけ歩くことを心掛けています。しかし、ハイキングにでかけるとか、山登りするというようなことは、今のところ特にしていません。通勤の往復を利用して最低45分間、毎分100mの速さで歩き、階段はエレベーターやエスカレーターを使わずに昇り降りするようにしています。おかげ様で、足はまだ衰えていません。

月輪観（がちりんかん）

十分な睡眠は健康には欠かせません。しかし寝床についても神経が高ぶって、なかなか眠れず、もんもんとしている間に時は過ぎてゆくというようなことも度々ありました。又睡眠が浅く、ちょっと物音がすればすぐ目をさますという状態でした。ところが寝床について月輪観を始めるようになってからは、このようなことはほとんどなくなりました。これは息を細く長くして、鼻端に月輪を観ずるものです。やり方は、力を抜いて仰向けに寝て軽く目を閉じ、ゆっくり腹式呼吸をします。まず腹をへこませながらゆっくりと息を全部吐き出し、吐き終われば腹をふくらませながらふかく吸い込み、息をちょっと止めます。又ゆっくりと息を吐いていきます。

これを繰返しながら鼻端に月があると想うのが月輪観ですが、なかなか月（光）は現われません。しかしゆっくりした呼吸法を実施することにより、脳波は目がさめている時のβ波からα波へと周波数がさがり、さらに周波数がさがってθ波となつてうとうとし、やがてδ波がでるようになり熟睡します。

人間の一生の間の呼吸数、心拍数、食いぶち等は決まっているといわれています。したがって長い息は長生きに通じるものと思われま

病気との付き合い方

お釈迦様は生老病死の四苦を基本的な苦として挙げておられます。私達がふだん使っている四苦八苦は仏教からでてきた言葉です。さて私達は病は苦であるから、マイナスのイメージでもってとらえ、病気をしている期間は人生の無意味な時間と考えがちであります。しかし“人間万事塞翁が馬”ということわざがあるように、病気が必ずしも人生にとってマイナス面ばかりではありません。私は運命の分かれ道のところでも書きましたが、中学1年の頃は病弱でした。もし小学校6年の時、健康体であったならば、中学校へは進学せず、父の経営していた鉄工所をつぐため、職工学校に進学していたことでしょう。そうっておれば現在の私は存在しなかったのです。自分の好きな道を進めたのも体が弱かったせいで、病弱が幸いしました。

病気がマイナス面ばかりではないとはいうものの健康であることに越したことはありません。不幸にして長引く病気にかかった時、その病気とうまく付合う必要があります。

江戸時代の禅僧、良寛さんは71才の時、大地震にあわれ、無事を友人へ知らせた手紙で次のようにいっておられます。

「しかし、災難に逢時節には、災難に逢がよく候。死ぬ時節には、死ぬがよく候。是ハこれ災難をのがれる妙薬にて候。」

病気も良寛さんのように、それにあまりとらわれないのが妙薬であると思います。

結 び

人間だれしも、健康を願わずにはいられませ

ん。“健全な精神は健全な身体に宿る”ということわざがあります。やはり体の健康があつてこそ、心の健康があり、それが幸福な人生につながるものと思われま

す。バランスのとれた食事、ウォーキング、顔を洗うとき目玉を動かすこと、ゆっくりした呼吸法等は誰にでもできる健康法であると思ひます。

自分に適した健康法を見出し、それがよいと思ひられたならば、根気よく続けていかれるこ

とをおすすめします。

福沢諭吉氏は次のように述べておられます。

「身体を大切に

して健康をたもつは、人間生活の道に欠くべからざるの要務なり。常に心身を快活にして、いやしくも健康を害するの不養生を戒むべし。」
生かされている命に感謝し、より深い豊かな人生を味わいながら、心身ともに健康で充実した日々を送りたいものです。

