

質疑応答

質問

私は、現在民生委員、宇和島市社会福祉協議会の理事をしています。

いろいろな会合に出る機会があります。

3月3日に、「児童生徒をまもり育てる協議会」があり、出席しました。

生徒数80名、程度の小さな小学校ですが、朝、排便ない生徒が、半数以上おり、花粉症にかかっている生徒もいるようです。

朝、排便のないことについて、いきなり整食法の話をして受け入れられないと思って、「夜遅い食事をしない、寝るときに少しお腹の空いた状態で寝ることが大事。熟睡出来ているかどうかを指導する必要がある。」と話しました。

無理をせずに、少しずつ整食法の話をしていきたいと思っています。

今回の予防医学研修を受けて気づいたことがありました。

去年1年、研修を受けて、予防医学指導士の認定を受けましたが、今年、二度目の研修を今、受けていますが、去年分からなかったことが、分かるようになってきました。

その一つが、この世に生まれてから、この世を去るまでのことを考え、導くという「教え」は、いくつかある、と思いますが、矢上予防医学研究は、「生まれる前の世界から、生まれてからの世界、そしてこの世を去ってからの世界を一貫して考え、研究していく教え」だと気づきました。身震いするほど、すばらしいことだと思います。

矢上

そのとおり、私達矢上予防医学研究所は、死後の世界を探求しています。

人は必ず死にます。その死を気持ちよく受け入れる為には、死んだあと自分はどうなるのかどこへいくのかを知っておかねば不安で仕方がありません。

死にたくないと言いつつ現世に執着し、延命治療を受けている老人が日本には大勢います。

延命治療は実はとても不自然ですから、肉体にとって苦痛でしかないのに、何故安らかに死なせてやらないのでしょうか？最後に無残な死に様だけはしたくないのに。

私の研究では、死後の世界の行き先を決めるのは、死ぬ直前の意識の高さにあります。間違えやすいのは人生の功績や善悪であの世が決まると言われていますが、そうではなく、死ぬ直前の意識が心安らかで思い残すことなく、周りに感謝して旅立つ人は、同じように、そうやって旅立った人の魂のグループへ入り合流します。

お金や権力に執着し、死にたくないともがきながら死んだ人は、同じような死に方をした人々と合流するのです。これを波長の法則といいます。地上世界でも同じ波長どうしが仲良くなり、波長の合わない人とは出合わないし、出会ってもいつの間にか縁がなくなります。死んだら魂は空へ上がりますが、この世に執着を残した魂は重く、空へ上がれません。私達と同じ地上をさまよいます。

この世の執着を全て脱ぎ棄てた軽い魂は、どんどん空高く上がっていくのです。

そうやって、空には死んだ人の魂が、軽さ順に層をなしているのです。

最も軽い魂ほど太陽に近く、光っており、重い魂は地上をさまよう。

ちょうど私達の生まれ変わりは雨の一生と同じです。あの世が雲です。雲が冷やされて雨になって地上に降りてきます。そして人生の河を流れ、最後に死という大海に飲み込まれます。そして海が温められて蒸発して雲になる。繰り返し。

だからどんな死に方をするか死ぬ直前の自分の心がどれだけ執着が抜けて軽くなっているか喜んで死を迎える準備が出来ているかで、次に生まれ変わる人が決定します。安らかな死は、今度の生まれ変わりは安らかな人生になるのです。

メスや薬でボロボロにしないで、きれいなからだで死ぬと、次の生は丈夫なからだを与えられると私は信じています。

人生の意義とは、成功するとか、実績を残すことではなくいつ死んでも心残りのない人生を生きることではないでしょうか？ 若死にも老衰も関係ありません。

人生の最後の瞬間の心の状態が、これまでの長い人生の成績表です。

その成績表を持って、私達の魂は空高く舞い上がっていきます。

そしてその成績表に見合った次の人生が約束されます。

だからこそ 予防医学が大切なのです。 自分のからだを手入れして、からだを信じて生きている人は、死に際に潔いものです。

からだを信じているので、からだのことがわかります。 からだが死のうとしているのに、それにあらがうことの不自然さを知っているからです。

「この人生、十分楽しめたよ。 からだよありがとう。もう頑張らなくてもいいよ。

心臓ももう止まってもいいよ 今度生れてくる時も あなたのようなからだに巡り合いたいね。感謝しているよ。 では旅立ちます。 さようなら」とこれだけの別れの言葉をからだにかけて、空に昇っていけるような人生を歩きたい。

これが「死に際に、魂の脱出をうまく成功させる会」のテーマです。

(そんな会 ありましたかって ? 今 作りました)

毎日、からだと対話して暮らしてください。

丁寧にからだをほぐし、からだを洗い、からだに感謝しながら毎日を過ごす人は、見事なほど気持ちの良い、魂のからだからの脱出ができます。

このからだ が 魂が出るのをサポートしてくれるのです。

この通信を読まれている方も、私と波長があったからこそ縁があったのです。

そして波長が合い続ける限り、私の文章が心地よいし、心の奥から納得する爽快感を味わうはず です。 そして波長がずれてしまった方は、違和感があり、自然に離れていきます。それが人生です。 この波長の法則を知れば人間関係がすっきりします。

「死に際に、魂の脱出をうまく成功させる会」に賛同される方は、どうかこの通信を継続してお読みください。

質問

2年ほど前に私が名張生協で、初めて自力を指導した生徒さんでずっと体調の悪い方がいます。しばらく休んでいて最近来られましたが、円形脱毛がひどい上あちこち神経から痛いそうです。

数年前に実の父親を亡くし、引き取って世話をしていればもっと生きていた。と自分を責めて苦しんでおられます。

とてもやさしく私と同じ年頃で大好きな女性です。

私も平成5年に父親を亡くし、その間の介護の仕方で良いと思いたことが結果、よけいに悪くしたと思うことがいくつかありました。

兄妹にも話せず今までずっと自分を責めて苦しく、名張の生徒さんと同じで気持ちがよくわかりません。

このように身内の中でも自分の都合を考えず、介護にかかわった者がいつまでも苦しい思いの中にいる。身体までも壊している人をどうしてあげればいいのか、

矢上先生とりあげてお話をしていただけたら幸いに存じます。

矢上

「たら・れば症候群」という言葉があります。 それは介護や看病して相手が亡くなった際に起

こる介護者・看護者のかかる精神的病気です。

「あの時、もう少し早く気がついていたら」「私をもっとそばについてあげれば」

と「たらとれば」が頻発するので、「たら・れば症候群」と私が命名しました。

でも、どんな介護・看護・治療でも、死ぬ人は死ぬし、苦しむ人は苦しみます。

その介護・看護者の責任はほとんどありません。

実際、あなたが介護した親御さんに、天国へ問い合わせて見てごらん下さい。

「十分な世話を受けた。ありがとう 介護のやり方を間違えたとか、そんなことで自分を責めないでほしい」と言っているはずです。

そして介護してくれた人がいつまでも自分を責めている姿を見ている親御さんも、天国で自分を責めてしまい、成仏できません。

介護者が自分を責めるのをやめた時、親御さんも気が楽になるのです。

また一生懸命介護した人を、介護しなかった人が、親御さんが亡くなった後に介護の仕方について責めたりすることも良くありますが、責める人にははっきり言ってください。「介護しなかった人に、介護した人を責める権利はない」と。

自分を許してください。

人は誰でも無知だった頃の自分が正しいと思ってやったことを、後で間違っていたということがわかった段階で悔むものです。

でもその時点では真心を込めて精一杯やったことに変わりはありません。

それを責めるなんてそんなに自分をいじめてどうするのですか？

質問

老いていく母を見ていて、穏やかだった母が、最近人格が変わったように不平不満を口に出したり、狂暴になったり、同じ話を何度も繰り返すようになりました。

母の脳に何が起きているのでしょうか？ 残念でなりません。

矢上

脳は脳脊髄液という液で満たされ、その液の中で浮かんでいます。

ある程度年齢になると、この脳脊髄液が減ってきて、柔らかかった脳だったのが固い脳になり、潤いがあった脳がかさかさに乾燥してきます。 脳の委縮です。

こうなると、自分の中の妄想に囚われ、周りの人の心配りや、自分の言動に対する責任や、「他人がそれを聞いてどう思うだろうか」という相手へ想いをやることができなくなります。特に血圧を下げる降圧剤は、体内の水を出す副作用がありますから、脳の乾燥や委縮はさらにひどくなりやすいのです。

薬物を使用していないお年寄りも、ほとんど脳は乾燥委縮しないので、人格が変わるとか、人を思いやれないということはなく、逆に人を思いやる力は増えるものですが、薬物使用がひどい現代の老人の脳の委縮と乾燥は目を覆うほどです。

脳が乾燥し委縮していくと、色々な細胞が死滅します。

最初に死滅するのが共感細胞です。相手の気持ちに共感できないのです。

その次に、自己防衛本能が強くなり、人間としての優しさがなくなり、動物的になってきます。そして過去の自分と語らうようになり、妄想しだします。

脳の90%を過去の思い出しに使い、今の現実をほとんど考えません。過去に戻ります。だから昔のことを何度でも話すのです。

人格が変わったのではなく、子供に帰ってしまいます。時間軸をさかのぼり過去へ過去へと行

き、時々自分の親に向かって恨み事を話すこともあります。

表情は人の目を見なくなり、虚空を見るようになり、眼球は外を見ていません。

眼球は内側を向き、自分の過去へとどんどん入って行きます。

子どもはどうしても、頭がよく、何でも出来ていた、素晴らしかった親のイメージがありますから、こうやって壊れていく親を見るのはつらいでしょう。

でも自分も、こうやって乾燥・委縮して壊れていくのです。

親の老化は許せないという、子供のエゴを手放しましょう。

質問

脳が乾燥・委縮しないための方法はないのでしょうか？

矢上

脳が乾燥・委縮せずに意識がはっきりしたままで、老いることは可能です。

先ほど脳脊髄液が減ってくると書きました。脳脊髄液はどこで生産されるのか知っていますか？それは大腸の常在菌、腸内細菌が生産しています。常在菌は人間に住みついて生きるのに必要な物質を生産し、また外敵から守る微生物のことです。

小腸の常在菌は血液を作っています。大腸の常在菌は、ホルモン、脳脊髄液、酵素、などを生産してくれています。生産するのは空腹時で食べ物を消化、吸収、排泄に常在菌が働かなくても良い時間帯、要するに眠っている時間帯です。

貧血で悩んでいる女性も多いですが、1週間くらいの断食か、朝食抜きと空腹で寝る習慣になれば、貧血は治ります。要するに小腸に住んでいる常在菌が血液を造り出すので、しばらく消化の負担をなくし、造血に従事させるといいのです。

脳の委縮や貧血を断食や整食で治すというのは、常在菌の事を知っていれば常識です。

でも、現在は一日三食食べる老人が多く、空腹時間がないので大腸の常在菌もホルモンや脳脊髄液を作る時間がないのです。

若い時は消化、吸収、排泄力が強いので、三食食べていても脳脊髄液を作る余裕があるのですが、老人が一日三食のまま食べ続けると消化、吸収、排泄の手間取り、ほとんどホルモン、酵素、脳脊髄液を生産できません。これが脳脊髄液が減ってしまう原因なのです。

自然の摂理から考えると、還暦を超えた内臓はお昼と夕方に一日二食くらいがちょうど良い食べ方でしょう。朝から食べるなんて常在菌は脳脊髄液を造れません。

また脳が委縮すると食べるのに歯止めがかかりません。

食べることをコントロールすることでしか、脳の委縮を防ぐことはできません。

やはり、生涯現役のままで死を迎えたかったら、還暦から以下のような準備をしておかなければなりません。

- 1、 還暦を過ぎたら、一時的な薬物を除いて、薬物の長期服用を禁止する。
- 2、 還暦を過ぎたら、朝食を廃止し、昼と夕方のみの一食二食にする。
- 3、 週に2回は自力整体教室に通い、一定以上の柔軟性を確保する。

26キロの老廃物排泄報告

予防医学・自力整体ナビゲーター7期生 神澤 サイ子 61歳

52歳の時、半日人間ドックに行き検査をしました。身長157, 5センチ体重71キロ、肥満度30%、血糖値少し高め、血圧142から98でした。

食堂を経営していたので、毎日味見で食べ、ストレスで食べ、胃は休みなく働かされ胃炎も何度かしました。

食べないと元気になれない、という思いこみ、胃薬を飲みながら食べ55歳のときには体重は76キロになっていました。

これは大変なんとかしなくてはと思い、それからエステ、岩盤浴、全身リンパマッサージ、整体マッサージ、鍼、健康茶（やせるお茶）ありとあらゆる事をしましたが、効果はありませんでした。

4年前「耳ツボで3ヶ月で10キロやせる」簡単にやせられますヨ の広告が目にとまり早速行ってみました。

三ヶ月（約30万円）9キロ落ちましたが、落ちたのは脂肪が6キロ、筋肉その他が3キロでした。体中がシワシワ、カラダもココロもボロボロになりました。

さあこれからが大変。

筋肉が落ち、腕が上がらずフライパンが持てなくなり、仕事にも支障をきたし、筋肉をつけようとジム、プール、腕が上がるようにマッサージ、鍼。

そのうちプールで冷え、左足がしびれ、立っているのもつらく、どうしたらいいかと本屋さんへ行きました。58歳の時でした。

「からだの痛みや不調を根治する」これだと思い、自力整体の本を全部買い、むさぼるように読み、早速やってみました。

朝6時から7時。夜は9時半からやりました。朝は全然気持ちよくありませんでした。

夜の自力整体はその日の疲れがスーととれ、長い間睡眠薬なしでは眠れなかったのに、すぐ眠れるようになり、毎日の体の変化が手にとるようにわかり、楽しみにになりました。5月は自力整体だけ、6月整食法も始めました。

一ヶ月間は二人の自分との闘いでした。

明日から明日からで一ヶ月間が過ぎ、どうせ同じ時を過ごすなら、効果のある過ごし方をしたほうが良いと思い、本に書いてあるとうりにやってみました。

すると今まで何をしてもおちなかつた体重が、1ヶ月で3キロといとも簡単に減るではありませんか。結局、67キロから50キロに簡単に落ちました。

今度は耳つぼとは違い、カラダが軽く体調もいい。しわしわだった肌もだんだんつややかに、色も白く、それと同時に色も白くなりました。嬉しかったですね。

本を買ってきたとき、すぐに通信を申し込みました。

2ヶ月に一度届く通信がとっても楽しみでした。

矢上先生とのパイプがつながった感じがしました。

通信に一昨年 9月9日日曜日に横浜セミナー参加者募集がありました。

わ一日曜日だったらいいける、すぐに申し込み、神戸から駆け付けました。

横浜セミナーとっても楽しかった。

夢のようなあつと言う間の5時間、帰るときはさわやかな風が心の中を吹きぬけ、なんと心地良

いこと、こんな気持ち何年ぶりでしょう。
セミナーに参加させていただいて考え方が変わりました。

「還暦ナビゲーター募集」の記事が通信にでていたんですよ。
ナビゲーターは60歳からでも出来ますよ。 教えてあげますよって。
えっ 私でもナビゲーターになれる、すごい。 すぐ申し込みました。
(現在還暦ナビゲーターは386名中130名で、 3人に1人が還暦超えだそうです)

振り返って見れば食堂を始めて二十三年、無我夢中で働いてきました。
仕事をしている時は、バランスよく食べることが健康だと信じてやってきました。
整食法をしてみて、食べないほうが、健康なんだ、ものすごいエネルギーを消化のために使っていたんだということが腑に落ちました。
それで肩の力が抜けました。
12月で食堂をやめ、翌年の1月から矢上先生の教室へ通わせていただき、ナビゲーター7期生に申し込みました。
そして、2008年6月から教室を始め、9月から食堂を改装して教室として使っています。今はもっともっと広いところを捜しています。
私の人生が予防医学自力整体で救われたように、これからは多くの人に予防医学自力整体を伝えて行きたいと思います。
自力整体と出会い、矢上先生の教室へ通わせていただきとても幸せです。
有り難うございました。

お風呂屋さんへ行くと、すごい筋肉、余分なところが何もない、何かしているの？
てよく聞かれます。筋肉、血液、骨がとても増えました。
老廃物が出た分(26キロ)若くなりました。
自力整体の本と出合えて、生き方が変わり、身体が変わり、今では毎日が明るく他にしく愛と喜びに満ちています。
自力整体の本に出合えて本当に幸せです。 心より感謝します。

質問 「5月の西宮クラスと伊勢、東京の講演会に参加させていただきましたKです。

私はニューヨークに住んでおり、娘さんの真理恵さんの指導を受けています。

突然の帰国にも関わらず、参加許可を頂けた事に感謝の気持ちでいっぱいです。

本当にどうも有難うございました。

偶然とは言え、伊勢神宮と本應寺という素晴らしい環境下で、自力整体と講演を体験できたことは私にとって、とても良い経験になりました。

そして、これは西宮クラスの会場にも感じましたが、何とも言えない清浄感でした。

そこにいるだけで、全てが浄化されるような感覚を覚えました。

そして、今回の一時帰国前後の私の状況を報告させてください。

私は、アメリカに住んでいる時、お腹が張って苦しくなってから、鍼やマッサージや漢方など色々な事を試しました。

一時的には良くなるのですが、もって数日でした。

自分の状況から診て、西洋医学の病院に行っても意味がないと分かっていたので、行きませんでした。

アメリカのヨガは好きではありませんが、ヨガにも通っていました。

断食も2週間して、その時はよくなりましたが、復食後、マクロビオティック食の少食でも腹部膨満は変わらず、日本にいた時より体重が5kgも増えてしまいました。

身体は重いし、少食を実行しても全く体重も減らないし、顔から首まで吹き出物だらけになり、そうなる正直な所、外に出て人に会うのも億劫に感じていました。

腸内洗浄を行うと、吹き出物は軽減していきましたが、体重は変わりませんでした。

でもその時はもうガスが貯留しすぎて、食事ほとんど食べられない状況でした。

空腹感もあるにはあるのですが、食事をするとすぐにお腹が張って苦しくて食べられないという状況が続いていたのです。

そんな状況の中で、昨年、奥様の珠野子先生がアメリカにいらして、真理恵さんのニューヨーク教室の開講イベントとして、自力整体のワークショップがあり、受講しました。それからは自力整体を自宅でも出来るようになり、ほぼ毎日自力整体をする事でどんどん体調も良くなってきました。

しかし、体重は一向に変わりませんでした。

私は多分一般的には痩せて見えるので、5kg増えても誰もその深刻さを分かってくれませんでした。

しかし、私個人にとっては人生最大の体重で、こんなに太った事がないので、だるくてしんどかったのです。

日本にいた頃は身長168cmで体重43~5kg位でしたが、アメリカに来てからは、49~51kg位が平均でした。

体脂肪も日本にいた頃16~18%、アメリカでは22~24%の表示となりました。

ところが日本に戻っただけで、食事に変化はないのに、わずか1週間で体重が50キロから43キロに落ちたのです。

元々、私は自力整体を知る前から、朝食抜きの1日1~2食で、誰からも小鳥の食事と言われるほど、少食だったんです。

ですので、今回1年半ぶりに日本に戻り、日本に帰ってきただけで、こんなに体重が落ち、お腹の張りがなくなり身体の調子がいいのか~と感動しました。

そして、アメリカに戻ってからもこの調子で、自力整体をやって乗り切ろう！と書いていたのですが、アメリカに戻ってから特に日本にいた時と変化のない生活をしているにもかかわらず、体調は元の不快な状態に戻ってしまいました。

アメリカに戻ってきた日の体重も、飛行機の搭乗前におむすび 1 個のみの食事で、機内では食事もしないのに、43, 5キロだった体重がまたどーんと増えて48, 9kgになるではありませんか。

そして全身がむくみ、特に足の裏と親指のむくみ・腫れが酷く、足全体が大きくなったので足首が腫れるというのは分かりませんでした。歩くとき足首が痛いので、歩けなくなりました。親指も痛みがひどかったです。

身体がつらくて丸二日間寝っばなしでした。

やっと目覚めても身体全体のむくみが解消されず、特に両足の親指はプクプクでもし針で刺すと、パーンと弾けるんじゃないか？と思う位でした。

一瞬、“痛風？”という言葉が頭をよぎりましたが、いやいや、そんなわけがない。これが治るまで、自分の身体を観察しようと思い、誰にも会わず、連絡もせず、様子を観ていました。（というより体調が悪くて、誰にも会えませんでした。）

食事は、1日1食でしたが、また、自力整体も出来ずに1週間が過ぎました。

それから、少しずつ、足の親指の腫れが引いていき、触っても痛みもなくなりました。

それから、自宅で自力整体も出来るようになり、何とか日常生活を開始できるようになって来ていますが、また腹部膨満が始まっています。

体重は少し減りました46~7kgで停滞しています。

日本の時のようなスッキリお腹ではなく、以前のようにガスも多くなりました。

日本でもアメリカでも同じ生活をしているのに、どうしてこうなるのか？不思議で仕方ありません。やはり、これは“気”によるものなんでしょうか？

私と同じような症状を訴える人もニューヨークでは、多いです。

アメリカという土地の“気”が問題なんでしょうか？

矢上先生のお話をお聞きしたいと思ってメールしました。

矢上 「私もニューヨークで同じ体験をしました。

長女の学校の卒業式に参加するために、家内と次女と3人でニューヨークに行ったのですが、ニューヨークについたその日から全く眠れず、帰国前には左足の親指の付け根が腫れて痛み、続いて右足の足首が腫れて車椅子で空港内を移動したほどでした。

家に着いても、足首の腫れと痛みが消えるまで一週間かかりました。

何故なのか後で調べたら、交感神経が緊張し過ぎると、白血球がサイトカインという炎症ホルモンを分泌して、その人の弱い関節で、腫脹、発熱、痛みを起こすと書いてありました。

私の場合も痛風を疑い血液検査したのですが、尿酸値は普通の人より少ない位で

医師も原因がわからないと言っていました。

あなたの場合、日本にやってきただけで、安心、リラックスして副交感神経が働き、交感神経の興奮が治まったので、腹部の張りや体重の減少が起こったのでしょうか。

元々日本人は農耕民族で、穏やかな副交感神経民族なので、日本人から発する気は、あなたが感じた清涼感、穏やかさ、さわやかさなのです。

土地による気は、そこへ住んでいる人間の気で染められているのです。

特に自力整体を行うと副交感神経が強くなります。

自力整体をやると涙も、よだれも、あくびも出ます。

そして休憩になるとおしっこへ行きたくなります。これを副交感神経の分泌現象といいます。体内の老廃物を出すのが副交感神経なのです。

だから自力整体をしているだけで、副交感神経の排泄作用が行われ、体脂肪がぐんぐん減っていくのです。また副交感神経優位の人と一緒にいると体重が減るのです。

先日ニューヨークで教室をしている娘も、全身に湿疹が出たと相談がありましたが、日本に帰国すると湿疹も消えました。

具体的に あなたの今の症状を解決する手立てを考えてみましょう。

今いる場所を離れられないのなら、交感神経を鎮める対策が4つあります。

一つ目は 夜の過ごし方です。夕食を6時までに終え、それ以外は水分だけにし、夜は電気をつけずに、もちろん光るもの、パソコンやテレビを見ないで暗がりでご覧ください。どうしても光の中にいるときはサングラスを着用すること。

二つ目は 寝る時間帯と起きる時間帯は同じ時間に設定してください。

交感神経は乱れたスケジュールになると興奮するのです。

だから交感神経を鎮めるには、退屈なほど同じスケジュールが良いのです。

三つ目は 交感神経優位の人には本当の食欲で食べていません。味覚も鈍感になっています。それは イライラを落ち着かせるために食べているからです。

だから彼らは本当に身体に良いもの、悪いものの区別がわかりません。

ただ無性に食べることで落ち着こうとする。

それも手早く食べられて、脂っぽくて、カロリーが高い ものを食べようとします。それがファストフードです。

だからあなたは自分の食欲を見つめ直してください。

今起こっている食欲は細胞が栄養を欲しがっている食欲なのだろうか？

それともイライラした交感神経が精神の安定を求めて、食べたくもないのに何か食べずにはおられないというイライラ食欲なのか？

そして イライラ食欲をとことんがまんして、本当の栄養欲求を待ち続けてみてください。お腹が張るのは「真の食欲を待ってください」という腸内細菌の警告なのです。

最後の四つ目は、自力整体をやることです。

身体には気が流れる経絡があります。その経絡を自力整体で清掃しておくのと、気の流れが速くなるとともに、気そのものが増大します。

一定以上の気の量になると、人の邪気を跳ね飛ばすエネルギーバリアーができ、人の影響を受けなくなります。

どうか自力整体で気を増やしてエネルギーバリアーを頑丈にしてください。

気の流れがスムーズになると、老廃物が溜っても溜った先から便でどんどん排泄していきますから、お腹が張ることもありません。 体重も維持できます。

最後になりますが、交感神経が興奮するのは決まっています。

頭の中がある一つのことに集中し、こだわり、他を見る余裕がない時、 締め切りに追われて切羽詰まっている時、人間関係にイライラしている時などに、交感神経は興奮します。

私の場合は本原稿の締め切りがストレスでした。

あなたの場合も、仕事や対人関係など、ストレスの原因を振り返ってみてください。

この文章を読んでいる通信の読者の方も、関節の痛みはストレスによる交感神経緊張と密接に関係があることを知ってください。

特にひざの痛みで悩んでいる人は、そんなに食べなくても太っている方が多い。

医師は痩せなさいといいますが、運動してもカロリー制限をしても、交感神経が緊張している時は痩せません。

ひざの痛みで正坐が出来ない人、膝が腫れて痛む人は今回の質問者に送った四つの交感神経の鎮め方を実践してみてください。

滞留便の排泄と同時に、不思議と関節の痛みがなくなります。

どうか、心穏やかに、安心リラックスし、副交感神経優位に暮らしましょう。