

2014年 矢上教室、研修予定表 (会場の都合で、毎回変更の可能性あり)

黒字で地方名は研修 PEはPEP研修 月昼、水夜、木昼は矢上教室

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1		プロ	養成		木昼				月昼	水夜	養成	月昼
2		PE	養成	水夜		月昼	水夜	プロ		木昼	養成	
3		月昼	月昼	木昼	東京		木昼	PE	水夜		月昼	水夜
4						水夜		月昼	木昼	プロ		木昼
5		水夜	水夜	プロ	月昼	木昼	養成				水夜	
6		木昼	木昼	PE			養成	水夜	養成	月昼	木昼	プロ
7				月昼	水夜	プロ	月昼	木昼	養成		養成	
8	水夜		養成		休み	PE			月昼	水夜	養成	月昼
9	木昼	プロ	養成	水夜		月昼	水夜			木昼	養成	
10		月昼	月昼	木昼	養成		木昼	プロ	水夜		月昼	水夜
11	西宮				養成	水夜		月昼	木昼			木昼
12		水夜	水夜		月昼	木昼	養成			プロ	水夜	
13	月昼	木昼	木昼	プロ			養成	水夜	養成	月昼	木昼	
14				月昼	水夜		月昼	木昼	養成			プロ
15	水夜	プロ	西宮		木昼	プロ			月昼	水夜	西宮	月昼
16	木昼			水夜		月昼	水夜			木昼		
17		月昼	月昼	木昼	養成		木昼		水夜		月昼	水夜
18					養成	水夜		月昼	木昼	プロ		木昼
19		水夜	水夜	プロ	月昼	木昼	西宮				水夜	
20	月昼	木昼	木昼					水夜	西宮	月昼	木昼	プロ
21				月昼	水夜	プロ	月昼	木昼				
22	水夜				木昼							月昼
23	木昼							プロ				
24					大分	横浜						水夜
25					大分					福岡		木昼
26							広島	横浜		福岡		
27	月昼			愛知			広島		長野			
28				愛知	プロ	愛媛			長野	横浜		
29			香川	横浜	プロ	愛媛						
30			香川		プロ			岩手				

31								岩手		養成	
----	--	--	--	--	--	--	--	----	--	----	--

地方研修は、1日目は通信会員、ナビ合同、 二日目はナビゲーター研修となります。

横浜は 4 月、6 月、8 月、10 月の最終火曜日に予定。

**2014年 1月～3月 自力整体研修 PEP(ペップ)研修申し込みFAX用紙**

- テーマ 認知症 & 各自の問題解決へのアドバイス
- 西宮研修 10時～16時、PEP研修は 10時半～17時半 参加費はいずれも 10500 円
- 2014 年のナビゲーター養成希望者で、昨年まだ研修を受けていない場合、1 月 11 日の西宮研修の受講が応募資格になります。
- PEP については、行動科学研究所(岩田静治)をネットで探索してください。

下記の表の( )に○をつけてください。

1月	2月	3月
11(土)西宮( )	2(日)西宮PEP ( )	15(土)西宮 ( )
		29(土)香川 ( )

香川はホテルマリンパレスさぬきにて、11 時～17 時研修、17 時～20 時懇親会(希望者)

参加希望者は 上記の日程に ○をした後下記にペンで記入し

0798-55-6429 へFAXしてください

〒662-0841 西宮市両度町 2-19-401 矢上予防医学研究所へ 郵送も可能

1 月 15 日頃より案内を送付しますが、届かない場合は連絡をお願いします。

氏名	年齢	電話番号
住所 〒		
習っている先生 ( )	自力整体歴	ナビ養成希望
自分自身が解決したい問題 (研修で答えますので、できるだけ書いてください)		

**自力整体ナビゲーター 第14期生 募集**

**場所**.. 11月の卒業合宿は滋賀県琵琶湖畔のマキノそれ以外は西宮にて開催  
**年間スケジュール** ..3.5.7.9月の土日、11月2泊3日合宿(1P の養成研修予定表参照)

今年は月に2回に分けて行うので、その都度参加希望日を選べます。

**時間**..土曜日..11時~17時 日曜日..9時半~1時半。

**参加資格**

- 昨年、もしくは今年1月11日の西宮研修。 昨年の横浜、各地の研修に参加した人
- 研修費 11万円

**応募方法**

- 下記の欄に志望動機と、自力整体での身体の変化を書いて、1月15日までに
- 0798-55-6429 へFAXしてください
- 〒662-0841 西宮市両度町 2-19-401 矢上予防医学研究所へ 郵送も可能
- 1月20日頃より案内を送付しますが、届かない場合は連絡をお願いします。

氏名	年齢	電話番号
住所 〒		
習っている先生	職業	自力整体歴
志望動機と、自力整体での身体の変化を書いてください。(この文章で審査します)		

昨年の読売新聞の12月11日の夕刊で、現在400万人いる認知症は、近い将来550万人になり、高齢者の半数が認知症になることが報告されていました。

認知症の中でもアルツハイマーが増えるという事です。

医学界は認知症を遅らせる薬の開発にやっきになっていますが、今回は読者の皆さんに認知症とはどういう状態なのか、どうすれば回避できるかを、私の今までの認知症の人に接してきた体験などから、現時点での自力整体認知症対策を述べていきます。

その前に大きな誤解があることを知ってください。

認知症のほとんどを占めるアルツハイマー認知症は、脳の認知機能の退化であり、病気ではない、したがってそれを改善する薬は存在しないということです。

例えば、寝てばかりいて足腰を使っていない人が、足の筋肉が衰え、骨粗しょう症になり歩けなくなったとしましょう。そんな人に「この薬を飲めば筋肉が付き、歩けるようになりますよ」というのと同じです。

脳の認知機能を使わなかったがゆえに、認知力が退化してしまったのだから、薬が効くわけがないのです。同時に認知症を遅らせる薬も存在しません。

二つ目は、年を取ると誰でも認知症になるという誤解です。

認知機能を正しく使えば、老いても認知症にはなりません。

三つ目の誤解は、心が病んでしまったのではないということ。訳のわからない言動をしたとしても、人格が変わったのではなく、脳の配線がつながらないだけなのです。

では、認知機能とは何でしょう。

目や耳から入ってきた情報を受け取り、それを今までの経験を蓄積してある記憶装置へ問い合わせて、「これは何者である」「此処はどこである」「今はいつである」と認知する機能のことです。

そしてアルツハイマーは、情報を受け取る脳と、それを認知する記憶の脳とを結ぶ電線が切れて断線しているという状態なのです。

医学的にはこの電線をニューロンといい、アルツハイマーはこの電線にβアミロイドというサビがびっしりひっついて、情報の流れをせき止めてしまった状態です。

要するに、見えるけれどもそれがわからない。これが認知症です。

情報が五感から入ってくる ⇒ 過去の経験で得た記憶に問い合わせる ⇒

入ってきた情報の正体がわかる。という認知力は、過去の原始の狩猟生活時代からの長い歴史を通じて、外敵から身を守るためと、餌を探して飢えを満たし、生き抜くために進化してきた脳の機能です。

人体は使わなければ錆びて、使い物にならなくなる。「廃用性委縮」があり、認知症も外敵から身を守ること、食べ物を探す必要がなくなったための「廃用性委縮」なのです。

## 目、歯、足腰、の衰えと並行して認知機能は衰えてゆく。

目、歯、足腰、脳を捕食器官といいます。

これは獲物を探して、捕まえて食べる為に発達した器官だからです。

断食をしてみればわかりますが、おなかが空いてどうしようもない時には、足腰の痛みで歩けない人でも、痛みが取れ、どんどん歩けるようになります。

めがねやコンタクトがないと遠くが見えない人、暗がりになると見えない人も、断食中は見えるようになるし、歯周病などの歯の疾患も断食で治ってしまいます。

さらに、うつ病やノイローゼの人も、どんよりした頭が覚醒し、治ってしまいます。

もちろん、また食べだすとぶり返します。

これは空腹により、獲物を捕食する目、歯、足腰、脳の捕食器官が強く働きだした証拠です。またくたくたになるまで歩くと、視力が良くなるのも、目、歯、足腰、脳の捕食器官が働き出すからです。

認知症を目、歯、足腰、脳の捕食器官の退化と考えてみてはどうでしょうか？

だから、

- できるだけ外に出かけて行って、色々な風景を見て、眼を鍛える。
  - 食事の際に、できるだけよく噛んで歯を鍛える。
  - できるだけ歩いて足腰を鍛える。
  - 仕事をする時は朝から食べずに働き、全ての仕事を終えてから初めて食べる習慣で、常に空腹状態を作り、目、歯、足腰、脳の捕食器官を目覚めさせる。
- これが基本的な認知症予防になります。

付け加えるならば、もっとも認知症になりやすい人は血糖値が高い人です。

糖尿病になると、普通の人よりも認知症の確率は倍以上であると報告されています。それは何故か？

血糖値が高いという事は、常に満腹であると身体は認識し、目、歯、足腰、脳の捕食器官が低下します。糖尿病の末期になると、失明し、歯はボロボロ、足の先が腐って切断するという状態を迎え、最後は認知症になるのは、明らかに捕食器官の衰えです。

だから定期的に血液検査をし、血糖値が上がらないような生活つまり

- 炭水化物や甘い物を制限し、野菜を主食にたんぱく質をおかずにという食生活に変える。
- こまめに身体を動かし、血液中の糖分を使い切る生活に変える。
- 血液中の糖分を最も消費するのが脳なので、身体だけでなく脳をフル活動する仕事を持つ。

この三つを心がけてください。

認知症になってからではもう手遅れです。 いったん神経細胞が錆びつくとそれを取り除くことはできません。 もしこんな生活だと神経が錆びつくなと感じる様であれば、今日からでも空腹&活動時間を長くしましょう。

### **自力整体による自分の内部観察が、認知症の予防になる。**

認知機能には二つあり、外部環境を察知する力、そして自分の身体がだるいとか、凝っているとか、空腹であるとか、自分の内部を察知する力です。

外部を察知する力は、内部というか肉体を察知する力とイコールですので、自力整体で**身体を察知する習慣をつけることが認知症の予防になります。**

皆さんはこう感じたことはありませんか？

**自力整体で刺激していると、刺激を受けている自分と、自分全体を客観的に観察しているもう一人の自分の存在を感じませんか？**

一流のダンサー、アスリートは、演技している自分を外側から見ているもう一人の自分を感じるといいます。 そしてその時が一番良いパフォーマンスができると。

このもう一人の自分の存在を意識できるかどうかは、とても大事なことで、その存在に色々と問い合わせ、自問自答できるようになると、食べ過ぎや飲み過ぎアルコール依存、甘い物依存など、自分がいけないと思っていながらやめられないことがやめられるようになります。 要するにもう一人の自分の目が光っていることで、自己コントロールが可能になるのです。

日常の自分の行動においても、自分を他者の目で観察してください。

そして少しでも違和感があるとそれに気づき、どうしたらよいか考え、最善の方法を選択し、すぐに実行し、結果について自己責任を負うという生き方をしてください。

自分をもう一人の自分が見つめるという生き方こそが、認知機能を強化するので

### **西洋と日本の認知症の数の違い。**

日本人の認知症が 400 万人といます。ところがイギリスでは80万人です。イギリスの人口は日本の半分ですが、日本が5倍の数とはすごい。

この違いは何でしょうか？

これははっきりと自分の思いを口に出して述べ、脳に後悔の思いを残さない西洋人と、自分の気持ち、意見、要望を押し殺し、人の顔をうかがってしまう日本人の気性の違いが認知症の数に表れていると私はみています。

他者に合わせてその場の空気を悪くしないように、にこにこしながら頷くだけの会話ではなく、「ちょっと待ってよ、それっておかしくない？」

「私なら、違う方法を試してみるわ」など流されずに、ちゃんとブレない自分の軸を持っていることが、脳の認知機能を使っていることになるのです。

多くの認知症の方々は、自分の気持ち、意見、要望を言えずに、飲みこんできた。

その後悔の念が残っているのではないのでしょうか？

今からでも遅くはありません。

嫌わることを恐れずに、自分の気持ちを正確に相手に伝える練習をしましょう。それだけで脳は生き生きします。

## 女性の認知症予防

女性ホルモンエストロゲンは脳の記憶中枢である海馬に働きかけ、記憶力を増強させ、血管に働きかけ動脈硬化を防いで、柔軟な筋肉を作ってくれます。

それは子供を産み育てる為に、記憶力が欠かせないからです。

ですが、閉経と同時に女性ホルモンが少なくなり、物忘れがこの頃から始まります。

残念ですが、閉経と同時に認知症へ向かっていくのです。

では、どうすれば良いのか 認知症になるのは仕方がないのか？

予防する方法があります。

確かに閉経によって女性ホルモンは少なくなり、記憶脳を守ってくれなくなりますが、閉経後は**オキシトシン**というホルモンが女性ホルモンの代行をしてくれます。

このオキシトシンが分泌されている女性は、死ぬまで脳がはっきりしています。

このオキシトシンは、別名「**親切ホルモン**」、または「**世話焼きホルモン**」、「**仕切り屋ホルモン**」と呼ばれ、誰かに親切にしたり、世話を焼いたり、大家族を仕切ったりしている時に分泌されるのです。百歳を越えて頭脳明晰なおばあちゃんの特徴は、大家族を仕切っているおばあさんだという統計があるくらいです。

周りを見渡すと高齢でも頭がはっきりしている人は、世話焼きやしきり屋のおばあさんではないですか？ 彼女の脳はオキシトシンが守っているのです。

昔の大家族は、やはり一家の家事を仕切っているのはおばあさんでした。

そんな大家族では、認知症はいなかったと思います。

残念ながら今は核家族化が進み、成人した子供は家を出て、老夫婦二人だけの生活になります。

一緒に住むにしても、介護が必要になってから住むという家族が多くなりました。

そこで提案です。 オキシトシンを減らさない為に、子供が巣立ったら空いている子供部屋を学生の下宿などにはいかがでしょうか？

外国人留学生もいい。お互いが語学を学びあうのもいいでしょう。

自分の存在が誰かの役に立っているという気持ちがおキシトシンを分泌させるのですから、積極的に町内会の役員を引き受けるのもいい。

そこでパートナーにもお願いがあります。

奥さんが作ってくれた食事を口にしたら、「おいしい～ いつもありがとう」とか

「やっぱり、君のごはんが一番」という感謝の言葉をかけてください。

そのねぎらいと感謝の言葉だけで、脳はおキシトシンのシャワーを浴び、流れの悪くなりかけていた脳神経が生き生きとよみがえります。

そしてもう一つ、脳がおキシトシンによって活性化するのがおしゃべりです。

それもたわいもないことの方が効きます。奥さんの話を「なるほどそうか」とか「それは面白いな」とか頷きながら聞いてあげてください。

## 男性の認知症予防

男性の場合も認知症を防ぐのは男性ホルモンです。

男性は閉経がないので、中年期になって量は減っても男性ホルモンは死ぬまで分泌されます。

男性ホルモンは元々獲物を捕まえるときに出るホルモンです。 サッカーという競技はまさしく獲物を追いかけている狩りです。

昔の狩りの場は、現代ではお金を稼ぐ仕事場になります。

仕事ができて、稼ぎの良い男性は精子の数も多く、妊娠能力が高いのは、男性ホルモンがどんどん仕事で分泌されるからです。

逆にリストラされたり、仕事で良い評価を得られないと男性ホルモンは少なくなる。

うつ病という病気がありますが、あれは男性ホルモン欠乏症なのです。

男性ホルモン分泌低下、仕事能力の低下、会社での低い評価、焦りからうつにな



る。

**そしてうつになりやすい男性は、認知症にもなりやすいのです。**

男性の認知症予防は、人生の最後まで仕事の能力を磨き続けることです。

男から仕事場という狩りの場を取り上げると、一気に男性ホルモンがストップし、元気がなくなり老化、病気の道を進みます。だから狩場＝仕事場が必要なのです。

そしてボランティアではなく、実際にお金を稼ぐ仕事がいい。

若い人、特に女性と交流しながらの仕事はないでしょうか？

コミュニケーションこそ、脳を刺激し、時々ときめいたりして、若返ります。

それと男性の場合、いつまでも異性を意識する人は男性ホルモンが分泌されています。看護師さんから聞いた話ですが、入院患者で看護師にウインクしたり、下ネタなどで笑わせようとする男性は、他の患者さんよりも、死にかけてもまた復活する人が多いということです。つまり生命力が強く、そう簡単にはくたばらない。

でも、そんな話をしなくなったら、命の燃料が少なくなっているそうです。

私は思います。

認知症を防ぐのはパートナーの力が大きいのではないのでしょうか。

**男の認知症はふぬけになる認知症です。**

男性ホルモンが出ないと腑抜けになるのです。

男性ホルモンを誘導するのは女性の力です。励まし、頼り、おだててやってください。

**女性の認知症は、感情の爆発型認知症です。**

今までの人生の中で抑圧されていた感情が、脳の理性が外れた瞬間に、マグマのような恨み、つらみの塊が噴火する形で現れます。だからこそ、男性は女性の心の中を理解し、うらみ、つらみを溜めずに、その場その場で吐きだせる関係を持ってください。

天国という字は二人の国と書きます。

まさしく良いパートナー関係が認知症を防ぐのです。

**入院から帰ってきたら認知症になっていたケース**

元気な老人が怪我や病気で何日か入院すると、退院した頃に認知症が進んでいることがあります。

入院はセントラルヒーティングで温度が一定し、ほとんどベッドで寝て過ごしている時間が多くなり、足腰が弱り同時に脳の認知機能が低下するのです。

私の自力整体教室の生徒さんで、80歳を越えても頭脳が明晰な方がいました。  
ある日、転んで骨折をして入院しました。

すると、次に教室にやって来た時には、認知症のようになっていたという経緯があります。自力整体の動きはできるのですが、自宅から教室まで来る道順がわからなくなり、結局通えなくなりました。認知症の初期は方向感覚がなくなるのです。

### **認知症になると片足立ちができない。**

抗重力筋という筋肉があります。

人間が立つために使う筋肉で、重力に抵抗して頭を持ち上げる筋肉です。

寝ているとこの抗重力筋を使いません。すると脳の機能は一気に低下します。

元々人間が他の動物と違うのは、二本足で立つことで脳を発達させたからです。

寝たきりや入院生活、そして車椅子になると脳は退化していくのです。

だから人は足から退化して、脳が退化するということです。

これを示すデータがあります。

**それは歩く時の歩幅が狭い人は、広い人の4~5倍認知症になるというのです。**

歩幅が狭いということは、片足で立つことができない人の歩き方です。

片足で立つとよろめくから、すぐに足を出してヨチヨチと歩くのです。

片足で立てるということは、足裏の刺激を脳がキャッチし、揺れないようにふくらはぎの筋肉へ指令を送って、全身のバランスを取るのですが、認知症になると足裏の刺激を脳がキャッチできず、ふくらはぎへの指令も出せない。

だから、**認知症予防の体操は片足立ちに勝るものではありません。**

そして歩幅を狭くしないためにも、自力整体の開脚はできるように毎日行ってください。開脚は脳だけでなく、夜間の頻尿にも効果があり、夜中にトイレに起こされて熟睡できないということがなくなります。

### **手足の末端の動きは脳神経をよみがえらせる。**

自力整体は手足の末端の刺激が多くあります。

それは脳をリラックスさせ、脳の血流を良くするためですが、実はこれが認知症の予防になるのです。

はだしで砂の上を歩いたりするのも良いし、パソコンなども全ての指を使い頭も使いますので、是非脳の老化防止のために末端を良く使ってください。

**認知症の目は固くなっている。**

身体は心のキャンバスであるという格言は真実です。頑なな心の人には身体も固い。

自分の世界を狭め、人の意見を聞こうともしない頑なな生き方は、認知機能を退化させます。ケアハイツなどで認知症の人を見かけますが、その動きに柔らかさは全くなく、機械でできたロボットのような動き方をします。

顔には表情がなく、視線も一定の場所を見つめたままで動きません。

私達の目は、頭の中に閉じ込められている脳が、外界を見たいという欲求から脳の一部が目という器官に姿を変えて、顔の部分から出てきたもので、脳の一部です。

ですから認知機能を低下させない脳の体操をするなら、眼球の運動をすればよい。

特に眼球を左右に動かす運動を毎日行くと、実際に認知症になっている人でもふと我に返って、正常な言動や行動に戻ることがあります。まさしく眼球運動は脳のマッサージなのです。

朝起きた時に行ってください。

- 1、ベランダに出て、太陽の光を目に入れて、脳を覚醒させる。
- 2、目を強く閉じて開くときに眼球を右へ向ける。そしてまた目を閉じる。10回
- 3、反対側も同じように行います。
- 4、今度は眼球を上下します。10回
- 5、同じように、遠くを見たり、近くの自分の手のひらを見たり交互に繰り返す。10回
- 6、最後は、洗面器に水を張り、目をつけて眼球をぐるぐる回して、目の隅々まで水で洗ったり、目をぱちくりぱちくりさせる。
- 7、電車に乗った時に、外の景色の看板を読む練習をする。動いているものを素早く察知して読み取ることで、認知機能が発達する。
- 8、多くの人が集まっていたり、多くの物を見かけたら、素早く数を数える。

### それ以外の認知症予防

- 脳は水が少なくなるとしぼんでくるので、常に水を補給する。特に夜寝る前と朝起きた時は、枕元にペットボトルを用意して飲むようにする。
- 食事はできるだけ水分が多く取れるようなものにする。
- 一週間に一度は本屋に立ち寄り、週に一冊程度の読書週間をつける。
- 同じく、映画館に立ち寄り、映画を見たら手帳にその感想を書いておく。
- 同じく、マッサージに行き、どの部分がどのように凝っていたか教えてもらう。
- 異性とできるだけ接するような機会をつくる。男性ならバーなどでも良い。
- カラオケなどで大きな声を出したり、歌を暗記してそらで歌えるようにする。

- テレビをつけっぱなしにせず、夫婦で同じ番組を見てお互いの感想を言い合う。
- 季節ごとの旅行を計画する。
- 用がなくても家から一日に一度はおしゃれをして出かける。できれば電車に乗っていき距離まで。夜ぐっすり寝られるように、心地よい疲れがある位の行動を。
- 毎日スケジュールを立てて、その通りに行動することで脳を覚醒させる。

### 認知症になりやすい条件…なぜ女性の認知症が多いのか

実は私の知り合いにも 70 歳を前にし、認知症が疑われる女性がいます。

話をするとこちらのエネルギーを奪ってしまうような暗い話ばかり。

不満、ぐち、恨み、被害者意識が強い。 だからこちらも暗くなってしまいます。

その気持ちはわかります。

食事を作っても「おいしかった、ありがとう」などねぎらいと感謝の言葉を結婚して以来、一度も発しないご主人との二人暮らしなのです。 喜びのない生活、自分の気持ちを出せずに我慢の生活が、40 年以上続いているのです。

報われない夫婦生活が、女性ホルモン欠乏状態を招いたのです。

女性が男性の倍近く認知症が多いのは、心の中の葛藤、怨念、執着が消えずに、潜在意識に残り続けているからで、その点を男性はもっと気づいてほしいと思います。

この夫婦の場合、男性からの感謝やねぎらいの言葉が治療になるでしょう。

### 認知症になりやすい人

○呼吸が浅い、 ○歩く幅がせまい。 ○身体が硬く、動かすのが嫌い。

その理由は

呼吸が浅いと脳は一気に委縮します。 酸素こそが脳のエネルギー源だからです。

人はネガティブな思考になると呼吸は浅くなり、楽しい、うれしい、面白い時に深くなります。 感情と密接に関係していますので、長年ネガティブ感情で生きてきた人は、酸素を取り入れる量が違いますので、脳細胞は人より早く錆びてくるのです。

### 認知症になりにくい人

○ 素直 ○ 感動しやすい ○ 好奇心が強く、あちこち出歩くのが好き。です。

人は泣いたり笑ったりの感動によって、脳神経のサビや詰まりが一気に溶けて流れて認知機能が向上します。

人と交わり、共に感じ、笑い、泣くことで、脳細胞は生き生きとよみがえります。

身体を動かすことでも、脳神経はクリーニングされます。

行動的になると、外に出て感動するチャンスが増えてきます。

外の世界へ出向くこと、新しい体験をすることで、脳の使われなかった細胞を使う

ようになります。

これは認知症になりかけてからでは遅い。

引きこもりの性格だと思う人は、認知症予備軍ですから、おっくうかも知れませんが、これから知らない場所に行く。知らない人に会う(読書や映画の中の知らない人でもよい)。食べた事のないものを食べる。そして無理やりにでも共感し、感動してみてください。感動は習慣にしないと、感動できない脳になってしまうのです。

## 認知機能を弱める 薬物依存

### 睡眠誘導剤という薬を知っていますか？

要するに睡眠薬です。私も友人からもらって試しに一度だけ飲んだことがありますが、それを飲むと、うとうとして眠りに入るのではなく、いきなり気絶するように眠りに入り、全く夢も見ず、朝のうつらうつらの楽しい時間もなく、いきなり目が覚めます。

実験的に飲んだとはいえ、その日は頭がさえず、仕事になりません。

多くの方はこんな薬を飲んでいるのかと 恐ろしくなりました。

この薬は一直線に認知症へ向かう薬だという理由を説明します。

私達が夢を見るのは、夢の中で今日体験した必要な記憶だけを脳の記憶中枢へ運んでいるのです。

そして不要な記憶は脳から追い出すという、脳の新陳代謝を行っているのです。

脳は記憶で一杯にならないように、ちゃんとメンテナンスしているのです。

睡眠薬で、夢をみることのない眠りを続けると、このメンテナンスができません。

ですから、必要な記憶が脳に入らず、不要な記憶だけがいつまでも残るという状態になる。これが続けば認知症になっていくと私は断言します。

眠りというものは脳のメンテナンス。ただ眠れば良いというものではないのです。

### それと認知症につながる もう一つの薬は

血圧や血液検査をして、症状もないのに、数値が高いからとその数値を下げるために予防的に毎日飲んでいる薬です。

身体を管理しているのは脳です。

自律神経を通じて身体を見張り、その身体が正常に働くように指示を送っています。

睡眠も、血圧が高いのも、コレステロールが高いのも、そうさせることによって身

体を正常に保つために、脳が指示してそうさせているのです。

だから血圧も血液検査の数値も、脳から見たら正常値であり、必要な数値です。

脳が判断して身体に指令を送っているのに、薬がそれを邪魔し続けるとどうなるでしょうか？ 脳自身が判断するのをやめてしまいます。

薬で支配されている状態が続くと、司令塔である脳はどんどん退化し、認知機能は役に立たなくなってくる。

私は病院から戻ってくるお年寄りが、袋一杯の薬を抱えて帰ってくるのを見ると、本当にこの人はこんなに何種類もの薬を飲む必要があるのか疑問になります。

確かに高齢者になると、身体のあちこちに不調が出てきます。

それを薬で解消しようとして病院に行くのですが、病院で薬をもらうという手段ではなく、自力整体なり、食養生なり、自分で解決するという道があるのです。

**高齢になる ⇒ 病院に行く ⇒ 薬をもらう ⇒ 薬が身体をコントロールするために、脳の認知機能が低下。** という流れで お年寄りは認知症というゴールに向かって、ベルトコンベアーで自動的に運ばれているのではないかと 思うのです。

やはり、自分はどう生き、どう死ぬかというプランが必要なのではないかと

「人は生きてきたように死ぬ」という格言があります。

「自分の最後はどのようにするのか」 50歳くらいからその感覚を持って生きることが必要なのではないかとつくづく感じます。

脳にも寿命があり、それが認知症です。 身体の寿命が残っているのに脳が先に寿命を迎えたのが認知症であることは確かです。

理想を言うなら、脳の寿命の尽きる前に身体の寿命が尽きれば認知症は存在しません。 しかし、薬という便利なもので、身体の寿命は伸ばすことができました。

確かに医学が進歩していなかった昔は、脳の寿命が尽きる前に身体がもたなかったため、認知症はほとんど存在していません。

脳が寿命を迎えても薬でコントロールすれば、身体は生きながらえることができる。

でも、果たして、そんな生き方で良いのか？

もちろん、選択するのはあなたです。

ここまで読んでいただいてありがとうございました。

さて、新年のあいさつが遅れました。

あなたは、この通信を読まれて何年目になるのでしょうか？

1995年の秋に第一号の通信を発行してから、今年で19年目に入ります。

中には創刊号から読み続けて下さっている方もいらっしゃいます。

有難い事と感謝しています。

私は、世間では異端の予防医学研究者です。

なぜ異端かという文章を読んでいただいてもわかるように、世間の常識、特に医学の常識とは正反対の考え方をもち、それを発表しているからです。

私の根本的な発想は、情報よりも自力整体を通じて自分の身体の世界に降りて行き、身体が発する情報を抛り所に、絶えず実験を繰り返しながら、真実を追求しているからです。そして皆さんも私からの情報をうのみにするのではなく、自力整体を通じて自分の身体を観察し、身体がOKを出したものだけを真実としてそれに従ってください。

他人の情報に騙されるなら腹もたちますが、自分の身体からの情報なら納得がいくじゃないですか。身体と共に生きることができる人は一人でも孤独ではありません。

外側世界に幸福を探す必要もありません。

身体が生き生きと喜んでいれば、これ以上の幸せはありません。

人は自分の内側にある、生き生きとしたエネルギーを感じる習慣がないから、外側世界に喜びの種を探そうとするのです。

こうやって、温かい日差しを浴びながらこの文章を書いて、読んでくれている皆さん一人一人を思い浮かべている私は、幸福感に包まれています。

私の師匠が私にかけてくれた言葉 そして私の人生を通じての戒めの言葉

「信じるな 疑うな 確かめよ」 を 送り、新年のあいさつとします。

## 編集後記

私の西宮の自力整体教室の下は銭湯になっています。

私も毎日のようにその銭湯にお世話になっており、その中での銭湯仲間との会話で面白い話がありましたので、冬の過ごし方の参考になればと思ってその話を一つ。

登場人物 銭湯仲間(70代後半) 林さん と 矢上

○ 私が風呂から脱衣場へ上がったのを見て、林さんが言う。

林 「おお、矢上さん、身体が真っ赤やね。 よく温まったんやね。 私見てご覧。白いままやろ。 湯船に入らずにシャワーで身体だけ洗って上がったんや」

矢上 「何で、勿体ない。 外は寒いのに、何で湯船につからへんの？」

林 「たくさんの人が入った湯船には雑菌があるやろ、だから風呂屋が開店してすぐの

誰も入っていない風呂でないと、僕の皮膚は敏感やからブツブツが出るねん」

矢上 「それはあんたが石鹸で皮膚を洗って、油を落とすからそうなるんや 洗うのをやめてみたら？」

林 「ええ？それはキタナイわ 帰ってから、かゆくなるからクリームぬっているんや」



矢上 「わざわざ自分の天然クリーム落としておいて、人工のクリーム塗るなんてアホや 身体を石鹸でそんなに洗い流すと、皮膚からどんどん水分が蒸発して、身体が乾燥するの。 それでかゆくなるんやで」

林 「…… ほな さいなら」

林さんは、私の助言を聞き入れたかどうか、ブルブル震えながら帰っていった。

### 冬のインフルエンザ対策。

やはり、皮膚を石鹸で洗わないようにし、皮膚から水分を蒸発させないことです。インフルエンザウイルスは、乾燥した環境でないと生きることができません。乾燥した冬の大気中に生存しているウイルスは、乾燥した人を狙って入り込みます。

特に肺は乾燥に一番弱く、乾燥した肺へウイルスは入りこもうとします。これを防ぐのがマスクの着用です。 というのはマスクをすると自分の吐いた水蒸気をまた自分が吸い込むので肺が乾燥しないからです。 かかりやすい人は、予防のためのマスク着用と、部屋に加湿器を入れるのも大事です。

イチロー選手は、現在ヤンキースに所属していますが、

毎回試合に出られるわけではありません。

でもくさらずに、試合に出られなくても、

試合に出る時と同じ準備を淡々とやっています。

その姿に感動して作った詩です。

