

介護のない社会を目指し、自分の身体を自分で最後までケアする人の為の

予防医学自力整体通信



2014年3月号 VOL 112 (ホームページワードtushin112) 2800部発行

....目次....

- 1・・ 整心法 講義
- 2・・ 認知症の治し方
- 3・・ 指導日誌 抜粋
- 4・・ 研修のお知らせ
- 5・・ 年間スケジュール

整心法 講義

他人が気になる人へ

周りの目が気になったり、他人からの評価に一喜一憂してしまい、良い評価を得るために良い人を演じ、それが続いてヘトヘトになって、精神を病む人さえいます。

この講義では、どうやったら他人の目が気にならなくなるか、他人と比べて一喜一憂して心を乱されなくなるかというお話をします。

その前に結果を気にするのと、他人の目を気にする人は同じですので、どうやったら結果が気にならなくなるかお話ししましょう。

結果を必要以上に気にする人は、その結果に至るプロセスを大事にしていません。本当は良い結果は良いプロセスから生まれるのですが、仕事に取り組むときの準備をせず、本気本腰を入れず、できるだけ楽に済ませ、早く終わって解放されたい。そんな気持ちでプロセスに取り組んでいる。(本人はそんなことはないと反論するが、)こうなると、プロセスそのものがつらいものだから、何とか良い結果を求め、結果が良ければうぬぼれ、悪ければ落ち込む。つまり結果に振り回される人生になる。

プロセスに本気で真面目に真剣に取り組んでみるとわかりますが、不思議と結果が気にならなくなります。結果が悪くても「自分はこれだけ打ち込んだから仕方がない」と切り替えられるし、良い結果を得たら「このやり方は正しかった。次に活かそう」とうぬぼれもなく淡々としています。

そして人は、**プロセスに打ち込んだ時間と量が 次の力になっていくのです。**これが、結果が気にならない秘訣です。

これができると、こんどは不思議と他人が気にならなくなります。

人と比べて喜んだり、落ち込んだり、自分を責めてしまう人は他人と自分とを比べるのではなく、**過去の自分と、今の自分**とを比べてみてください。

これをやると他人が気にならなくなります。

気になるのは、**今の自分は前回の自分より成長したかどうか** ということだけです。

プロセスに心を込める生き方と、人ではなく過去の自分と比べる生き方。

この二つが 他人が気にならなくなる生き方というわけです。

日本では真面目、真剣 な人を はやしたてて笑う傾向があります。

実は私も くそまじめ とよくからかわれました。

でも笑う側の人こそ、他人の目におびえながら生きている人です。

他人から何と言われようと、**くそ真面目、ど真剣** を貫いてください。

無責任な他者の評価より、自分の中の「これでいいのだ!」を信じましょう。

認知症の具体的な治し方

認知症の人の身体では脱水、硬直、便秘が起きています。

それを解決することで、徘徊、物盗られ、奇声を上げる、暴言や暴力などの症状が治まります。

症状が治まった状態が続くならば、認知症は治ったとみて良いでしょう。

そしてその症状が再発しないように、脱水、硬直、便秘を予防すれば、亡くなるまで普通の生活が営めるというのが私の考えです。

では具体的な治療法を伝えます。

私は自力整体を始めて26年目になりますが、その前の9年ほどヨガの指導をしていました。私の所属したヨガの団体では年に3回合宿があり、特に断食は人気が高く私はその担当をしていました。断食をすると食べ物から得る水分がゼロになります。水やお茶は飲むのですが、やはり噛んで唾液と一緒に食べ物から水を得ないと吸収されにくいのです。

元々水分の多い断食者は問題がないのですが、体水分率の低い断食者の中には、錯乱し奇声をあげたり、人前で裸になったりする人もいました。

ちょうどこの症状が脳の脱水症状なのです。脱水すると腸内の水分が少ないものだから便が硬くなり、肛門付近に硬い便が栓をしてガスも便も出なくなります。

おなかを触ると腹筋が硬直していてガチガチ。

錯乱者が出たら私が処置しなければなりませんでした。

何をするかというとおかゆを食べさせておなかを温めると同時に水分を吸収させ、おなかを柔らかくするまでマッサージをします。

おなかに溜まった便とガスを出すまでマッサージします。

それでも出ない場合は肛門付近に硬い便が栓をしていますので、指にサララップをまいてごま油をつけて、直接肛門の中にその指を突っ込み、栓になっている便を掻き出します。(浣腸でもよい)

うまくいくと溜まっていたガスが放出され、硬かったおなかのペコンと凹んで柔らかくなってきます。

その時点で錯乱していた断食者は正気を取り戻すのです。

要するに私がやったことは

- 1、おかゆで脱水を改善。
- 2、おなかのマッサージで、腹をゆるめる。
- 3、便を掻き出し、便やガスの放出。

つまり、脱水、硬直、便秘の改善が錯乱者を正気にしたということです。

実はこの断食者のような脱水、硬直、便秘が起きているのが認知症で異常行動をする人々なのです。

その人たちにも同じ要領で治療すると異常行動が止まります。

残念なことに施設の職員たちは、脱水、硬直、便秘が異常行動を起こしていることを知りません。異常行動に対しては閉じ込めるか、薬物でおとなしくさせるという処置をします。

おなかにガスや便が詰まると、当然食欲がなくなりますが、それを無理やりスプーンで食べさせたりしますから、余計に苦しくなる。

職員も家族も認知症は脳の病気で治らないものという思い込みがあるので、私のように腸の詰まりが異常行動になっているという認識がないのが残念なことです。

ガスの放出と排便が完了すると、認知症で混乱していた老人はおとなしくなり、目に生気がみなぎってきますし、普通の会話ができ、笑顔が戻ってきます。

あれほど表情もなく奇声を上げて人格崩壊かと思われた人が、ニコニコして穏やかな表情になるのですから、腸内の便秘とガスがいかにその人を苦しめているか理解できたでしょう。

次にやることは、もうお分かりだと思いますが、脱水、硬直、便秘を予防することで、錯乱状態に陥らないようにすることです。

具体的には

- 1、 タニタのインナーキャンデー
毎朝
体水分率と筋肉量をチェックする。
- 2、 朝に温かいおかゆを食べて水分を補給し、それを筋肉に届けるために軽い散歩をする。
- 3、 呼吸を深くする。人は一日2500ccの水分が必要ですが、呼吸から1000cc、飲食物から1500ccを取り入れています。認知症の人は呼吸が浅く、普通の人との5分の1の量しか呼吸から水分を摂取できていません。また口呼吸では口からは水分補給はできな

いので注意しましょう。

- 4、 脳の回復は睡眠中に行われます。

ぐっすり眠るとというのが予防です。ですが認知症になると眠れなくなりませんので、日中寝ないでよく身体を動かして、心地よい疲れで眠るようにしましょう。

ぐっすり眠れた日は体温が上がり、排泄が良くなり、体水分率がアップします。

もちろん睡眠薬を使わずに自力での眠りである事はいまでもありません。

- 5、 呼吸が浅くなる原因の第一は気持ちがふさぐことです。大きな笑いや感動や人とのコミュニケーションでよくしゃべると呼吸が深くなり、体水分率が上がるのです。

実例としてある老人ホームで介助してもらいながら食事をしていた人を、ホームの食堂で大勢の人と一緒に食事をするように改善したところ、認知症がどんどん良くなったそうです。それは大勢の人と交わる事で感情が動き、気が流れ、呼吸が深くなり、体水分率が上がるからです。孤独が一番いけないのです。

- 6、 体水分率を上げるには、楽しいことをすることです。特に親しい人との会話は脳を活性化します。人間と動物との違いは言語活動がある事です。それが脳を正常に保っています。言語活動は相手の話を聞く、表情を読む。話の内容を理解する。その後で自分の考えをまとめる。相手が理解しやすいように話す。この

一連の作業を行っている限り、脳の退化は防げるのです。人類は言語でここまで生きのびてきたのですから、私達から言語活動を奪うと脳の機能が低下するのです。

7、 最後です。これが一番難しくくて一番大

事です。それは介護者が認知症は治るということを信じることです。この信

現在自力整体ホームページの指導日誌に、私は毎日自力整体実践者に必要なヒントなどを書き込んでいます。パソコン操作が苦手で見えておられない方もいらっしゃると思いますので、今回の通信はその指導日誌から抜粋してお届けします。

毎日指導日誌に目を通して下さっている方には、再度読むこととなりますが、ずいぶんと内容を変化させています。指導日誌の読み方は自力整体で探索して自力整体公式ホームページを開き、矢上 裕の指導日誌をクリックし、パスワードを入れます。パスワードは tusin112 と入れれば指導日誌が読めます。

パスワードは通信が新しくなるたびに変わるので、通信の表紙に載っています。

やり方がわからなければワイズインパクトTel:0798-75-5710 へ問い合わせてください。

平成 25 年 12 月 26 日

今年の教室の最後の授業での挨拶。

「自力整体は今日が最終授業で、25年目が終了しました。自力整体が完成するまでに鍼灸師、ヨガ、整体師で修業した時代が15年ありましたので、実質40年の歳月の流れの結果、今があります。私は今60歳ですが、願わくば後25年、この場所で自力整体を教え続けていきたいと願っています。85歳でヨロヨロかも知れませんが、どうか皆さん続けて来てください。

では、今日の授業を終わりにします。

平成 26 年 1 月 2~6 日

あけまして おめでとうございます。

皆さんはどんなお正月を過



じるといふ力が認知症の人への最大の治療です。この信念が相手に伝わらないと自立へのエネルギーは湧いてきません。認知症は脳ではなく、身体全体の脱水と硬直、そして便秘による精神錯乱状態、混乱状態であるとの認識を強く持ち、治る、治せる、そしてそうならないようにケアをすれば大丈夫という固い信念で接してください。

ごされましたか？

一月一日。朝のおせちの時に飲んだお酒がおいしくて、そのまま飲み続け昼寝。

夕方に起きて、映画「永遠のゼロ」を観に行く。

二日。近所の芦の湯に朝風呂に入り、妹二人とその子供と妻とで墓参り。夜に映画、トム ハンクス主演のキャプテン、フィリップを観に行く。

三日... 午前中に広田神社、門戸厄神へお参りに2時間歩き自力整体。

四日...10時~11時 自力整体、11時45分から阪急岡本駅から六甲山へ登る。友人と、妻との3人連れ。妻は山登り初めて、友人は3000メートル級にも登る本格派。私は15年ぶりの六甲。何とか3時間半で頂上へ。頂上では

六甲山在住の友人宅でフグをご馳走していただき、ふもとまで車で降りて温泉の銭湯へ。本当は六甲山を越えて有馬へ抜けて温泉に入る予定が、有馬はお客が多すぎるということで、神戸の街の温泉銭湯へ。

山登りであれだけ汗をかいて、心臓バクバク、息は絶え絶えで、苦労したのにもかかわらず、食べたものの吸収力はすさまじく、私も妻もかえって肥えてしまった。

五日…友人が研究所へ泊ったので、西宮の私と妻との散歩道を2時間一緒に歩いて、終点は門戸厄神の駅前のおいしいお好み焼き「水口」へ。

後は私は六甲の登山で疲れた足をほぐすため、研究所で自力整体を一時間。

六日…月曜の教室が開始の予定だったが、芦の湯会館が使えないため休講。私は今年からパソコンを基礎から習う為に、パソコン教室へ。後で妻と一緒に大阪のスカイビルの中の映画館で、「セッションズ」を観に行く。

帰ってきてから、妻と一緒にパソコン教室へ。

私は銭湯へ行ってから、研究所で夕食前の風呂上り30分整体をする。

夕食と言ってもお酒の晩酌だけだが、晩酌という楽しみを得るためには30分の風呂上り自力整体を通過しなければたどり着けないというシステムを作ることにした。

心の弱い、誘惑に弱い、同志諸君よ。こうやって自力整体を義務化するのだ。

この30分自力整体をやるきっかけは、プロ野球のイチロー選手だった。

彼の身体能力は野球選手になった当時の19歳の時と40歳の時とは全く変わらないくらい衰えていない。

その理由は、19歳のトレーニングと同じトレーニングを40歳の今でも寸分変わらずに実行しているから。

だからこそ、労働・風呂上り・夕食前の30分自力整体の毎日の実行が衰えない身体を作れると思うのです。

平成 26 年 1 月 8 日(水)

今年初めの夜の授業…参加39名 19時～20時45分

私はいつものように授業開始30分前に行き、生徒が来る前に舞台上に行って身体をほぐしていた。この私の動きにつられて早くから来ている生徒は各自で自分の身体をほぐし始める。この30分の時間があるだけで、授業が始める時点で生徒も私も、何も考えずに自力整体だけに没頭できる準備ができる。

正月で皆食べ過ぎて1～2キロは増えていると思う。と授業に最初に言ったら皆笑っていた。そんな身体は下半身の内股がゆるんで、足の外側が緊張して0脚になっている。だからギックリ腰になりやすい。それで前半の経絡刺激と手首ほぐしを終えて後半に入ったら、左右の腰椎の横を開き、腰髄神経を解放させた。それも繰り返し左右8回も行った。

そして今度は仰向けになって、左膝を立て片方の足をひっかけて組んで右に倒すことで、足の突っ張っている外側を伸ばすようにした。それも左右8回くらいやった。

すると内股筋肉に力が入り、外側が脱力できたので、0脚は治り腰がとても軽くなった。これは腰痛の人にはすごく効く。その場でひざの痛みも治る。すご

い!

この整体法は研修で紹介するつもり。

授業の最後のあいさつで

「自力整体はまだ開発中で、もっと効果のある整体法はまだあるはずですよ。自力整体に完成はありません。まだまだいい物は埋もれています。私をそれをもっと開発して皆さんに提供していきますので、今年もよろしくお願ひします」と語った。

執筆やナビの養成、ナビの指導など色々な仕事をしているが、やっぱり自分の教室で、自分の開発した自力整体をする時が一番うれしい。

「これは効くよ～」という感じで新作の自力整体を紹介するのはワクワクする。



平成 26

ト)

今朝体重を測ってびっくりした。

年末に 1,5 キロほど体重が増えてしまい、正月中は 2 時間歩いたり、六甲へ登ったりしたが体重は落ちなかった。しかし昨日の夜の自力整体の後、朝体重を測ったら 1 キロ減っていた。歩いたり登ったり苦労した割には落ちなかった体重が、ワンタイムの自力整体で、いとも簡単に落ちるとは、自力整体おそろべし。

特に肋骨を引き上げて、骨盤を下げるので、正月にウエストについての贅肉がどんどん落ちてゆく。今日の授業で生徒の一人が授業が終わった時にこう話してくれた。

「先生、手首のほぐしが終わった時点でウエストが引き締まったのがわかった。

今はスカートがグラグラです」と

私が何故、肋骨を上げて骨盤を下げる自力整体をやるかということ、その理由は気の停滞は腹部で起こるからである。腹部での気の停滞は内臓の過剰労働が原因であるが、腹部で気が滞ると、上半身の熱い陽気が下肢へ下るのが腹部でせき止められるので、足が冷え、下半身の冷たい陰気が頭へ登るが腹部でせき止められるので、頭が熱くなったままで冷やされなくて眠れなくなる。要するに上下の熱気と冷気の気の交換がうまくいかないのである。

そしてその状態では冷えのぼせという状態が続き、当然老廃物が停滞して太ってゆくのである。

自力整体をして体重がぐんと減るのは、この停滞した流れを改善するので、脂肪が溶け、それが大腸に流れ、次の日の大便によって排泄されるので、見事なダイエットができるのである。

平成 26 年 1 月 10 日(木)

今日 FAX を読んで悩んでしまった。

ナビからの FAX であるが、生徒の声として、通信の内容が難し過ぎること。そして通信代が高い。それで教室の生徒が通信を継続しない。ということである。現在ナビ以外で通信を読んでくださっている方が 1981 名である。

その中には初心者もいれば、創刊号から読んでくださっている方もいる。

通信の内容が初心者寄りであれば、古い方は面白くないだろうし、古い人に合わせれば初心者はわからない。どうバランスを取るか、書き手としてはとても気を使う。でも、通信は本と違っ

て、この2か月で私が発見した自力整体や気づきなどを発表する場であると思っている。

だから私の報告として読んでいただきたい。

本のようなまとまった読み物ではなく、この2か月の研究報告である。

平成 26 年 1 月 13 日(月)

今日は10時半から12時までパソコン教室の授業を妻と二人で2回目の受講。

ワードを学ぶ。私は90分のパソコン作業は慣れてれているが、妻は目がつらそうだ。

その後、13時半から今年初めての月曜の授業が始まる。参加者は42名。

生徒は授業を待っていました。という感じで教室に入って来る。

いつものように私は授業の30分前には、舞台の上で身体をほぐしている。

年末から正月にかけての運動不足と食べ過ぎで、腰やひざの不調を感じている人も多い。実際私が鍼灸師だったころ、一月の腰痛患者の治療費だけで年収分を稼いだと言う経験がある。それくらい忘年会から正月にかけての

食べ過ぎ飲み過ぎは足腰の痛みになるのである。

それに応じたカリキュラムを実施。

基本は開脚をして、腰をほぐす。これを徹底的にやる。その姿は説明できないが、要するに開脚で座りながら、自分の凝っている足腰の部分を自由にほぐすのである。

これを上半身ほぐしをして休憩したのち、30分繰り返す。

そして授業の残りの15分は、仰向け

で膝を立てて足を組んで倒し、足の外側を伸ばしながら、下になっている側の腰椎間を開く。

これで下肢の血行が良くなる。

授業が終わってから70歳の女性で、自力整体歴20年の方がこう伝えてくれた。

「年末に血圧で倒れてしまったが、すぐに回復しました。これも自力整体のおかげです。医師からは血圧の薬を勧められますが、自分は薬は飲みません。ありがとうございます」とのこと。嬉しけれど、薬を飲まないという信念を貫くのではなく、薬を常備しておき、どうやら血圧があがっているぞ、やばいなと感じた時に服用するという柔軟性を持ってほしい。

要するに、薬を飲まないという頑固さと、何でも医者の方の言うとおりに薬漬けになるという依存へ行くのではなく、その中間が良い。

薬を常備しておき、不要な時は飲まず、必要だなと感じた時に飲むという、薬の使い方を学ぶと良いだろう。

それが健康自立だと思う。

平成 26 年 1 月 14 日(火)

今日は教室はなし。昨日芦の湯の銭湯に行った際、(芦の湯を知らない人の為に解説…芦の湯は銭湯である。我が家から歩いて2分の距離にあり、その芦の湯の2階が芦の湯会館といって、自力整体の教室や研修の会場となっている)

いつも通る道に警官が集団で立っており、道が封鎖されていた。

今日、芦の湯の銭湯仲間に聞いた話では、その場所で飛び降り自殺があっ

たそうだ。自殺者は70代の男性。何が
あったのだろう…

胸が痛くなる…

高齢者の自殺は慢性病に悲観する人
が多いと聞く。

もし自力整体を知っていたなら…歩
いて一分の所に私が自力整体を教えて
いる会場があったのに…

読者の皆さんの中にも友人や家族が
自殺して、残された人はその傷を一生
抱きながら生きている人もいるだろう。
昨日自殺した人の家族は今どんな気持
ちで過ごしているかと思うと、息が詰ま
る。

おそらく、自殺された人、つまり残さ
れた人は自分を責めるだろう。それも
生涯

「相手が自殺したのは私のせいでは
ないか？」という自責の念を抱えつつ
人生を過ごすことになる。

これはたまらない。

私の意見だが、私達は一人で生きて
いるのではない。自殺者は自分は一人
で生きており、自分の命は自分の物で
自分が自由にできるという考えではな
いだろうか？

エゴイストともいえる。

自殺者が自殺を思いとどまるときは、
おそらく怖さもあるだろうが、自分が死
んだ後に悲しんだり、苦しんでしまう家
族や友人などの姿を思い浮かべるから
ではないだろうか？

そこには関係者に対する愛情と責
任があるのである。

「自分の行動が人を不幸にしてはな
らない」という思いやり、想像力が働く
のだ。

少なくとも私自身は、自分に関係す
る人が悲しまないような最後、例えば

「お父さんご苦労様でした」と言われる
ような最後を全うしたい。

そう思った今日であった。

平成 26 年 1 月 15 日(水)

今日の授業は夜の7時からのクラスのみ。
午前中は、2,3月の研修を申し込んで
きた79名へ案内を出す。

今年のナビゲーター研修の目標は、
伝える力をつけることだ。つまり表現
力。

ナビゲーターで成功するには3つの
要素がいる。

一つが、人柄である。この人について
いきたい。そばにいたいという人柄。

二つ目が 自力整体に対する絶対的
な信頼と情熱である。生徒は熱に引か
れる。

三つ目が 伝える力。これがないと
思いが空回りする。生徒に伝わらな
ければダメ。

研修で色々な事を私は教えるが、生
徒にどれだけ伝えられているか？

ナビゲーターで100名前後の生徒を
維持している人は、この3つがバランス
よく発揮できている。

今度の研修は、認知症は生活習慣病
であることを伝えたい。その後で頸椎
や腰椎の隙間を開く実技、この実技で
腰椎が健全であると手足の冷えが改善
するという事を体得させる。

実技では仙腸関節のゆがみを取る、
新しい実技の紹介。

最期に「伝える力」を強化する実践
トレーニングを行いたい。

今日の授業前に30分仙腸関節のズレ
を治す動きを試してみた。

すると良い動きを発見した。仙腸関節がズレるとその側の坐骨神経痛やひざの痛み、足首の痛み。外反母趾が連続して現れる。これらを一緒に治していく自力整体が見つかった。それを授業で試してみた。私自身右の仙腸関節がズレやすく、それで右足の不調があるのだが、その動きでそれらは解消された。授業の後の足の軽い事。

それはまた研修で披露する。その日までに改良して確実なものにしよう。

あ、今日は下の娘の26回目の誕生日。
今中国に在住。 元気でやれよ！



平成 26 年 1 月 17 日(金)

今日は阪神大震災があった日。

あれから19年。私は地震のあった朝5時47分 阪急電車の中で出発を待っていた。

その日は東京に行く予定であった。

出発直前、電車が飛び上がるように揺れ、駅の壁が剥がれ落ち、電車は運転中止。

自宅へ引き返したが、駅から10分くらいの自宅までの道が、倒壊している家の為通れなくなっていた。

ガスが漏れている匂いがする。倒れた家から出られないで叫んでいる人の玄関を叩き壊して救出した。

何とか家に着くと家は斜めになっており、玄関に「小学校へ避難しています」という妻からの張り紙があって一安

心。自分の部屋に行ってみたら、何とベッドの枕の上にテレビが乗っかっていた。もし地震の時に寝ていたら、自分はテレビで頭を割られて死んでいたのでは、と思いぞつとした。

その時にふと思った。

「自分が死んだ後でも自力整体を伝えてくれる人を育てたい。そして通信や書籍を残し、多くの人に自分の考えを伝えていきたい」

そう思い立ち、ナビゲーター養成と通信の作成を始めた。

あれからもう19年か。

ナビゲーターは現在の養成も含めると今年中に500名になり、通信会員は3000人になる。

自力整体も阪神大震災から始まったのだと言える。

まさしくピンチはチャンスなのだ。

病気にしてもそう。私は高校一年生で体操競技中に跳び箱の着地で腰を痛めた。それ以来の腰痛持ちである。

17歳から腰痛と向き合ってきたからこそこの道に進んだ。

ピンチというものは、この機会に別の道を探しなさい。というメッセージのような気がする。色々な経営者の本を読んでも、ピンチから今までの間違いに気づき、大きくなれたという人が多い。

どうか、もし今ピンチにある人は、大きな転換を神さまが教えてくれていると思って頑張ってもらいたい。

平成 26 年 1 月 20 日(月)

13時半から教室。外は寒く足が冷え

たので授業の前12時半から30分足湯をしなが、冷えとダイエットの本を読む。

印象に残ったのがラードの話。

ラードを知っているだろうか？

温かい時は液体になっているのだが、冷えると白く固まってくる。

人間の脂肪も冷えているからラード化して肥満しているのもあって、高温になると、脂肪は溶けて流れて排泄されるという。なるほどと納得。

私自身、実際毎朝体脂肪を測っているが、体脂肪が多い時は熱を作り出す筋肉が少なくなっている。現在私は体脂肪が18で筋肉量は55である。

だからダイエットは筋肉を動かして熱を発生し、その熱でラード化した油を溶かして血液中を通して大便から排泄させるのが正解。冷えと脂肪は友達なのだ。

今日、教室まで歩いている時に、どうも左右の足の長さが異なる様で、左足が長くて右足が短いを感じたので、足の長さをそろえる自力整体をやった。

私自身終わった時は左右の足の長さがそろって安定して気持ち良かった。

授業が終わってから、「身体のゆがみはないと思うのですが、おなかが張って便が出なくて困っていますが、どうしたらいいのでしょうか？」という質問があった。

ちょっと後ろを向いてもらったら、左の骨盤が右よりも3センチは高い。明らかに右足が左足より3センチ長い。

そうになると、便の流れは右から左に流れて排泄されるので、左足に重心がかかると、便が流れ過ぎて下痢になり、右足にかかると便の流れが止まるので便秘になる。

私は左側骨盤が下がって左足重心に

なっている人を下痢腹(げりばら)族と呼び、右側骨盤が下がっている人を詰まり族と呼んでいた。

まさしく今日の教室の生徒は、詰まり族なのである。

でも、せっかく足の長さをそろえる授業をした直後に、相当高さの異なる骨盤を見させられると、ちょっとがっかり。今日の授業でせっかく足の長さをそろえたのに、それが効いていない！

この質問をした女性は50代、先日ホノルルマラソンを完走したと喜んでいましたが、おなかが張るという。おそらくマラソン前は少しのゆがみだったのが、マラソンで何度も足に体重をかけることで、そのゆがみが大きくなったというのが原因だろう。皆さんも気を付けて、運動する前には足の長さがそろうように自力整体をやって、運動後に長さが異なったら、自力整体で長さをそろえておきましょう。

要するに疲れるというのは、ある行動をして左右のバランスが崩れた状態であり、疲れない、または元気になったというのは、ある行動をして左右がそろったという状況なのである。

だから一緒の行動なのに、元気になる人と疲れる人がいるのだ。



平成 26 年 1 月 22 日(水)

昨年、教室に入った新入会員を調べたら、34人だった。



平成 26 年 1 月 23 日(木)

今日は19時からの夜の教室、左右の足の長さをそろえる整体を後半のメインに置いた。先月入会した脊椎間狭窄症の男性が授業の終わりに質問してきた。

「授業の休憩の時に、腰が痛くなるが、仰向けでねじる整体で楽になる。何故なのですか？」という質問だ。

前屈系の自力整体をやると腰が縮んでいる人にとっては、引き伸ばさるので痛むときがある。だから前屈の後には腰が痛くなる。それを解消するために、授業最後は両膝をそろえて立てて左右に倒す動きを入れるのです。

すると腰が楽になるのです。と答えたら、納得した様子。

そもそも、自力整体を90分から105分に延長したのも、残りの15分で腰をねじって、左右の腰椎間を開いて、内臓や足を支配している神経の出口を開いて終えるという目的がある。

授業中の私の意識は、見えない手で一人一人に触れて脊椎の間を広げる整体治療をしている。

もちろん触れてはいないが、自分という患者を自分が丁寧に治療している。

しかしその自分は目の前にいる生徒なのだ。生徒をすべてまとめて自分の中に閉じ込め、その自分を私は治療している。結局生徒全てを治療しているのが私の授業。

この意識がない限り、整体効果は少ないだろう。

自力整体をやっているようでも、自分は目の前の生徒に整体治療をしているという意識がない限り、いくら頑張っても整体体操に過ぎない。

今日の授業は13時半からで、参加者は30名。普通40名くらいなので、1月は休んでいる人が多いようだ。

昨日の夜の教室は普通25名くらいだが、昨年末から増えだして35名以上になっている。芦の湯会館教室は駅から遠い所にあるが、この寒い中を良く通ってくださっているので、私は「いつも来てよかった。楽になった」という気持ちで帰ってもらおうと気合が入る。

いつものように授業開始30分前から、舞台上で敷物を敷き、その上であおむけになって自分の背骨を動かして、ゆがみのスキャンをする。

人は顔がそれぞれ異なるように、骨格も病的ではないまでも個性的ゆがみがある。

例えば私の背骨は腰椎が左に湾曲しており、その反動で胸椎は右に湾曲し、頸椎は左に湾曲してバランスを取っている。これが私の背骨の個性である。

この個性が正常範囲なら良いが、その湾曲程度がひどくなるとどうなるかということ、右側の腰髄神経を圧迫し、右坐骨神経痛、右ひざ内側の痛み、右足外くるぶし下の痛み、外反母趾になる親指の付け根部分の痛みが出てくる。そして胸椎が右に湾曲がひどくなると、右背中中の張りとお肩を動かす時に痛みが出る。

当然頸椎が左に湾曲するので、食べる時に左の歯でばかり咬むようになり、噛み合わせのズレから耳鳴りに発展する。

この左右の湾曲がひどくなると、前後のゆがみ、つまり猫背に発展し、仰向けに寝る時に枕がないとあたまが床に付きづらくなり、付けるとあごが上がる。

人間ゆがみのない人はいない。

若い時はゆがみがあっても筋力がそれをカバーするので、不調や痛みは出ないが、老いてくると背骨を支える筋肉量が少なくなるので、頭の重さをもろに受けて背骨が左右に湾曲し、その結果猫背になる。

悲しいかな。それは仕方がない。

ただ言えることは、ゆがみの許容範囲というものがある。

自力全体の役割は、ともすれば病的歪みになりかけた背骨を、痛みなく動きに不自由がない許容範囲の中に、押しこんでゆくという作業なのだ。

渡し船の川下りに例えてみよう。

川の両側がゆがみの許容範囲で、船が岸にぶつかると不調や痛みが発生する。

川の流れとは人生であり、年を重ね、大海へ向かう道、つまり死への旅路。

その流れの中で、小舟は左右に揺られながら流れてゆくが、岸にぶつからないように舵を取るのが、自力全体の役目なのではないかと思っている。

もちろん自分の身体のナビゲーターは自分自身なのだから、誰でもが自分のナビゲーターであらねばならない。

ナビゲーターがしっかりしている限り認知症にはならない。私はそう思う。

あ、イギリスにいる娘からはがきが届いた。うちは二人の娘がいて、上が29でイギリスで服飾デザイナーの修行中、下

が先日誕生日を迎えた26の子で現在中国の大学4年生。今年6月卒業予定。

その上の娘からのハガキだ。

もしかしたら、もらうのは初めてかもしれない。

「お母さん、お父さん(何でおれが後やネン)お元気ですか？

私はワークホリデーの残り少ない時間をどのように過ごして、どんなステップを踏んでいこうか日々考えています。頑張ります。

パワフルな二人を見ると、とても嬉しいし、モチベーションが上がります」と書いてあった。

時々、いや毎日のようにパソコンで妻とその娘はスカイプをしているが、やはり葉書は違う。

その字一つ一つに子供の頃のことを思い出されたりして、数行でも、何か胸にしみる。嬉しい。

平成 26 年 1 月 24 日(金)

今日は教室はお休み。昨日の教室でのエピソードを一つ。

授業の前に、自力全体の目的を説明した。「東洋医学では経絡という身体をクリーニングしていくパイプがあります。その中を気が流れています。

それは一日で50回めぐります。

筋肉がその経絡です。筋肉をほぐすという事は経絡というクリーニングパイプの詰まりを流しているのです。ほぐれていくと気の流れが良くなって排泄が良くなり、弱っていた内臓やその他の器官がクリーニングされるのです。今日はクリーニングされているという意識をもって自力整体をしましょう」と解説してから自力整体を始めた。

すると一人の女性が授業の真ん中くらいで教室を出ていき、そのまま帰らなかった。帰るのは構わないが、何も言わないでいなくなると気になる。

すると、今日その女性からFAXが届いていた。その内容は「昨日突然帰ってすみませんでした。というのは最近睡眠不足で身体が冷えるし、便通が良くなって調子が悪い状態で授業を受けていました。すると授業の途中から排泄が始まりトイレに行きました。どんどん排泄するので、教室に戻ることができなかつたのです。自力全体のすごさを思い知らされました」との報告。

まさしく経絡がグリーンニングされ、排泄が始まったのだ。

授業前の宣言通り。

平成 26 年 1 月 31 日(金)

映画「永遠の0」を観た。

内容は特攻隊に志願して亡くなった宮部久蔵という兵士が、妻子に書いた手紙が実際に存在し、それを元に作家が小説にしたのを映画化したものだ。

私の父も満州からシベリアに抑留された。あまりにおなかが空いたので、

達と二人でジャガイモ畑に忍び込み、ジャガイモを掘っていた所、見張りのロシア兵から銃弾を浴び友人が亡くなったと、父が死んでから母から教えてもらったことがある。

実は父は生涯ジャガイモを口にしなかったのも、子供心に不思議でならなかったのだが、それで謎が解けた。

それともう一つ、私の家ではそうめんの料理もなかった。

その理由は、満州で生まれた兄が生

後1年もたたない内に亡くなった。

埋葬する時に、そうめんの箱に入れて満州の荒野に埋めた。

だから母はそうめんを見たくなかった。その箱に入れた愛児を思い出すからだ。

そして満州から引上げる際、母は埋葬してある凍てつく荒野に合掌して、こんな詩を作った。

「早く溶けよ 降り積もる雪 この地下に 眠れる愛児の 冷たきものを」

戦争で生き残った人も、トラウマを背負って生きている。死ぬまでだ。

そんな思いで「永遠の0」を観た。



編集後記

今回の通信、いかがでしたでしょうか？

認知症は治せるという話は初めて聞かれたと思います。世界中が認知症は脳の病気で治らないと宣言しているから、皆さんもそう思い込んでいるのだと思います。

認知症は脳ではなく腸の異常です。便通が良くなり腸が働き出したら実際に治るのです。それと私は介護という言葉はなくすべきだと思います。介護にはその状態を改善して自分の事が出来るようにするという積極的な響きはなく、治らない人を死ぬまでお世話するイメージです。介護という言葉を使わずに、**自立支援**と呼びたいものです。

それと、人は健康になるほどポックリ死ぬということをご存知ですか？

腸が改善され認知症が治った人は、ほどなく寿命が尽きてしまうが、認知症の状態のままだと死ねないそうです。

だからピンピンコロリでいきたければ、認知症にならないようにすることです。

2014年 3月～5月 自力整体研修 PEP(ペップ)研修申し込みFAX用紙

- テーマ 認知症の治し方 & 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10800円
- 消費税が上がるため、研修費は3月 10,500円、4月より 10,800円と変更になります。
- 来年のナビゲーター養成希望者は、研修の受講が応募資格になります。
- 松山研修は 10時～16時、愛知、大分は 11時～17時までです。
- 横浜は新横浜の日産スタジアム 医科学スポーツセンター内 小アリーナにて

下記の表の()に○をつけてください。

3月	4月	5月
15(土)西宮 ()	2(水)横浜()	9(金)姫路 武道館講演会 ()
申込み到着次第案内を 送ります。	6(日)PEP() 27(日)愛知()	姫路講演は 3240円
6月		24.(土)大分中津()
28(土)愛媛松山()		

愛知研修の場所は、西尾市東幡豆町にあるグリーンホテル三ヶ根です。

愛媛研修の場所は、愛媛県男女共同参画センターです。

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

3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 (ない人は通信の感想をお願いします)		

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	横浜		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	姫路	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			水夜				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		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、 二日目はナビ研修となります。

新横浜 4月2日(水)に決定 6月、8月、10月は最終火曜日に予定。

西宮教室の生徒へ••4月2日水曜夜教室は休み、代わりに23日を開講します。