

じりき 通信

2014年 11月号 VOL116 (ホームページパスワード tushin116)

・・・目次・・・

- 1・・・整心法 講義
- 2・・・出産後、妊娠前の注意事項 と 子育てアドバイス
- 3・・・筋肉維持・・・7つの方法
- 4・・・研修のお知らせ

整心法講義・・・怒りの処方箋2

インナーアングアの処理法

自分の内側に怒りを溜める日々が続くとどうなりますか？
怒りのホルモンが、脳の記憶中枢を破壊して認知症へと向かいます。

内側にため込む怒りをインナーアングアといいます。（というか、この言葉、今私が作りました）これに対する処方箋を述べます。

認知症になりやすい方は、まじめで正義感が強いのが特徴です。
そして人を見ていて、自分の正義感に照らし合わせて相手を裁きます。

しかし、その怒りは決して口には出さず、表面はニコニコしています。

でもインナーアングアは蓄積され、脳の記憶中枢を破壊していくのです。

ではどうすればよいのか？

インナーアングアにならないようにするお薬が二つあります。

一つ目のお薬が想像力です。

それは相手の態度や行動に、どうも自分がイライラ、カチンと感
じる場合、「相手は何故そのような態度や行動をとるのか」、想像
するのです。

例えば、待ち合わせの時間に相手がやってこないとします。
まじめで正義感の強い人なら「非常識だ」と怒るでしょうし、プ
ライドが強い人は「自分の時間を無駄にした」と怒るでしょう。

その気持ちはいったん置いて、そこで相手の都合を想像するの
です。

「相手はもしかしたら、何かのトラブルに巻き込まれたかもしれ
ない。電車が遅れているのかもしれない。無事に着いたらいいの
だが・・・」

すると、インナーアングアは発生しません。相手に会えた時には
無事で良かったという安ど感の方が強くなります。

講演会での質問

今年の講演で出産間近の女性から質問があったので、出産後に気を付けることを解説し、子育てについての私見を述べました。

1、産後一週間は暗がりでごすこと。
病院では明るいのでサングラスをする。できたら赤ちゃんも暗がりが良いのですが、赤ちゃんにサングラスは無理かな。

産後は骨盤が開いています。

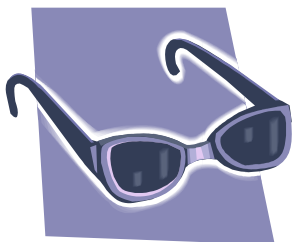
骨盤が開くときは目の瞳孔（光を取り入れる瞳の真ん中にある窓）も全開になっています。

瞳孔に光が入ると自律神経の交感神経が働いて、骨盤を閉じようと働くのですが、お産の後はできるだけゆるやかに骨盤が閉じる方が歪まないのです。

また、産後の暗がり生活をするとお産の前に近視だった妊婦の目が良くなったり、頭痛などの持病がある人も治ったりなど、より健康になるのです。

お産の後の過ごし方次第で 骨盤のゆがみも治るのです。

病院はこうこうと電気をつけていますので、サングラスの自衛が必要です。



昔はお産をする産屋という場所というものがあつたそうです。

産屋は暗い所で、産後一週間は母子ともに暗がりでごすし、瞳孔と骨盤をゆるやかに元に戻したもので、まことに理に適っています。

これは生理が終わった日も同じ状態。生理が終わった日4日目前後は骨盤が開きっぱなしになっていますので、スマホやパソコンの光を入れるのはダメ。サングラスの一日を守ってください。

産後よりも大事な、妊娠前の注意

妊娠してからの安産自力整体希望者が多いのですが、それでは遅いというのが私の思いです。妊娠中の自力整体は安産にとっても良いのですが、本当はその前、骨盤を整えておいて妊娠することが重要なのです。

お産というものはあの大きな赤ちゃんが産道を通して出てきます。これは命がけの大変な作業です。

この時に骨盤が開くのですが、お産の前に左右の骨盤の開きに差があつたらどうなると思いますか？

子供が通るためには10開かなければいけないのに、左の骨盤が2だけしか開かないと、右側に8の負担がかかってしまう。

産後に骨盤は歪んでしまいます。
だから妊娠する前に、左右の骨盤がお産の時に5対5で均等に開くように準備して欲しいのです。

実際に5対5という理想的な開きでの分娩は、妊婦が力まないでも生まれてきます。お産がとても楽。
力まないと出ないのは5対5ではないから。

それと骨盤が整体だと、妊娠中がとても楽です。つわりはないし、太る事もない。赤ちゃんが生まれたら妊娠前の体重に戻っています。

出産が楽であるというのは、胎児の成長にも影響があります。

何時間もかかって出産した場合、胎児が受けるストレスたるやすごいです。

この時のストレスは、その後の心の発達にも影響するのです。

本来出産というものは、力むものではないし、カんで出産している動物はいません。それと5対5骨盤でのスムーズな出産で生まれた赤ちゃんは、動物と同じように、産声を上げません。産声は「とっても苦しかったというサイン」なのです。（無理やりお産婆さんが叩いて泣かせることもあります
が・・・）

また産後骨盤に左右差ができると困った問題が起きます。その一つが尿漏れ

です。
笑ったり、ジャンプしたり、咳をした拍子におしっこが漏れてしまう。
また、普通なら尿意を覚えてもしばらくは我慢できるのですが、骨盤がゆがんでいる人は尿意を覚えたらすぐにトイレに行かないと漏れてしまう。
これは骨盤の左右差により、骨盤底筋の締りがなくなるからです。
色々な女性雑誌に、「肛門を引き上げて骨盤底筋を鍛えましょう」などと書いてありますが、骨盤の左右差がある限り、トレーニングをしても尿漏れは治らない。だから妊娠前に自力整体で左右差をなくしておくことが一番です。

次に産後に太りやすくなります。

5対5骨盤なら異常食欲はないのですが、骨盤の左右差があると、甘い物かとめどもなく欲しくなります。

出産後の骨盤のゆがみから、肩こりや腰痛などになり、それに子育てのストレスも重なって、異常食欲に歯止めがかからなくなるのです。

ストレス⇒食べる⇒肥満⇒しんどい⇒子供にやさしくなれない、という悪循環になってしまうので要注意です。



子育てについて

子供は10歳で性格が完成するといわれます。

後はその性格で世の中を生きていく。10歳までの親の接し方がその子の人生を決めます。子育てで守ってほしいことを書きます。

まず、親の役割は、子供が社会で自立できるようにすること。そして困難に出会った時、それを自らの力で克服できるようにすることだと思います。

自立というと「自分の事は自分で出来るようにする」と考えやすいのですが、それは違います。動物はそれでいいのですが、人間としての自立とは「**他者へ貢献することができて、他者から援助してもらえ、共同体の一員として認められる能力を持つこと**」です。

その為に親は子供に「他者へ貢献することの喜び」を教える必要があります。その為に是非して欲しいのは「褒めないこと、叱らないこと」です。

子供が何かをし終えたとき、「良くできたね。偉いね」と褒めるのではなく、「ありがとう。助かったよ。嬉しいよ」と声をかけて欲しい。

「自分の行為が他者を喜ばせる」嬉しさを味あわせてほしいのです。

人間の本能として何が一番うれしいかということ、「自分が他者に必要とされている」という実感を持って生きることなのです。

子供にとって最初の他者とは両親です。両親は子供が大きくなって他者と付き合い合っていくための、「他者の役」をして欲しい。これが一つ。

次は、叱らないこと。

例えば家族全員で食べるケーキを子どもが一人で食べたとする。

それを見たお母さんは「何で一人で食べたのよ。悪い子。次からやっけてはいけません」と叱るのが普通でしょう。でもこんな時は「みんなで食べたかったのに、残念だわ」と答えて欲しい。すると子供は「自分のした行為が相手を悲しませてしまった」ということを初めて覚えるのです。

「相手を悲しませる行為は二度としないぞ」と決心する。

自分の行為が、相手を喜ばせているのか、悲しませているのか、判断がつかないのが**経験のない子供**なので、親が悲しんだり、喜んだりする姿を見て、覚えていくのです。



筋肉量を維持するために、私がやっている7つの方法。（男女共有効）

1・・・目的意識を持つ

人間はある目的を頭の中で描くと、それを達成させるホルモンが出ます。

そのホルモンは、目的を達成させるのに欠かせない器官である、見るための目、判断するための脳、行動するための筋肉が最大限発揮されるように血液を送ります。

だから「目的意識」がある人こそが筋肉が維持できるというのが私の持論です。だから定年で退職したり、スポーツマンが現役をやめて闘争力がなくなると、一気に筋肉が落ちて脂肪がついてくるのです。

私はジムなどで機械を使って筋肉量を増やしたり、ウォーキングなどをして筋肉量を維持しているわけではありません。自力整体オンリーです。

「陰でやっているんでしょう」と言われますが、本当です。

私は朝起きてから、頭の中で一日のスケジュールを立てます。そのスケジュールに従って、一つ一つの目的を果たしていきます。この目的意識が常にホルモンを分泌させ、私の視力と脳と筋肉が維持できているのだと思います。

多くの方が視力回復の為にメガネをはずす生活をされていますが、外された人を見ると、筋肉が増えているようです。それは脳が自分の目で見ようとするようになるからです。脳、目、筋肉はつながっているということです。

2・・・仕事が終わってから食べる

私の場合仕事をするときには朝から全く食べません。全ての仕事が終わってから食べます。そして自力整体が終わって筋肉を使った後食事をして、1時間ほど仮眠を取ります。その仮眠が筋肉への吸収率を高めてくれています。この習慣が筋肉を維持できている第一の習慣だと自分では思っています。

登山をするとしましょう。朝食を摂ってから山登りを開始し、山頂で持参のおにぎりを食べ、下山してから夕食を摂る。これは普通の風景です。

この食べ方では筋肉量の増加はわずかです。朝から何も食べずに山登りを始め、下山するまで何も食べないでおりてから初めて食べる。

こうすると筋肉は急激に栄養を吸収しようとしめます。それで筋肉量が増えるのです。食べる前に筋肉内のエネルギーを使い果たすことが筋肉を増やすコツです。

2、消化液を節約する。

私は現在61歳で、定年の年。
実はこの年になると消化能力が低下し、
栄養のあるものを食べても身に付きま
せん。

理由は消化液が少なくなるからです。
消化液が少ないので、身体が吸収でき
るまで食物を分解することができない
のです。

そこで私がお勧めしたい方法は
脂肪やタンパク質と炭水化物を同時に
食べないことです。

脂肪やたんぱく質を消化する消化液と
炭水化物の消化液は違う液です。

一緒に食べると双方の消化液を使いま
すが、一食に炭水化物だけの食事にす
ると半分で済みます。

ですから、具体的には朝は水分だけ、
昼はごはんかパンの炭水化物中心、夜
は色々な具が入った鍋やシチュー中心
がベストです。たまに羽目を外して食
事を楽しむのは構わないのですが、
基本はこのシンプルな食事です。

この食べ方を私は消化液節約法と呼ん
でいますが、これは筋肉量を増やすだ
けではなく、老化防止にもなります。

消化液節約法を発見したのはこういう
ことがきっかけでした。

ヒントになったのが、チベットのラマ

僧の食事法でした。

1995年、私はヨガの友人たちとイ
ンド北部のダラムサラという町へ行き
ました。

そこはチベットの指導者、ダライラ
マ14世が住まわれている所です。

私が行った頃はダライラマは外国に
出かけておられましたが、私たちは僧
院に招かれ、リンポチェ師（ダライラ
マの教師役）にインタビューする機会
をいただきました。インタビューの内
容は忘れてしまいましたが、私の関心
は40代くらいに見える若々しいお坊
さんたちでした。年齢を聞いたところ、
80代というではありませんか？

「なんなんだ！この若さは、やはり信
仰のせいなのか、すごい！」という感
想を持ちながら、帰国しました。

その若さの維持の疑問をずっと持ち
続け、色々な文献を調べたところ、若
さの秘訣は食事法にあったのです。

一日に一食か二食で、一回の食事が
「ふかしたじゃがいもだけ」であつたり
「ゆでとうもろこし」であつたり、
「くるみだけ」であつたりと、一食に
つき、一種類の食材だけしか食べない
ことでした。

その季節に獲れた作物を町の人がお
寺へ寄付しますから、お坊さんたちの
食べ物はその時に寄付されたものしか
いただくことはできません。

これがトウモロコシだけという食事になったのでしょうか。

現代から見たら信じられない食事法で、栄養学の先生から見たら、「全員栄養失調間違いなし」という烙印を押されることでしょうか。

しかし実際は彼らの肌はつやつや、動きははつらつ、80代とは思えない風貌、これがあの単品だけの食事の成果なのです。

この食事法の良い所は、トウモロコシだけなら、胃はトウモロコシ用の消化液だけを出せば良いのです。これがどれくらい消化エネルギーを節約するか日本人の普通の食事を見ればわかります。

炭水化物、脂肪、タンパク質を同時に食べるとどうなるか。

まず、胃では肉や魚などのたんぱく質を消化する消化液が出ます。これらの消化が終わってからでないと、次の炭水化物の消化が始まらない。

次にごはんやパンなどの炭水化物を消化する液が出ます。

(汚い話ですが、酔っ払いがゲロを吐いたのを見た事がありますが、あの中に肉類はありません。すべてごはんや麺類が吐かれています。それは肉類の消化の一番最後に炭水化物が消化され、胃の中に最後まで残っているからです)

さらに食材が腸に下がるにしたがって、膵臓や肝臓からも消化液が出て、計8リットルの消化液が必要になります。

それがラマ僧の場合は、トウモロコシだけの消化液で十分。胃腸は楽ちんです。

そして消化エネルギーを使わない分、少しの栄養からでもそのエキスを吸収しますから、筋骨は立派になり労働力も高まり、脳は頭脳明晰状態が維持できるのです。

普通の朝食を3つに分けるのだと考えてください。

朝はそのなかの味噌汁だけをいただく。もちろん西洋風のスープでも韓国風でもバリエーションをつけてもよい。昼食のお弁当に、朝食に出ていたごはんに漬物を持っていく。

夜は朝食で残っていたおかずだけをいただく。という食べ方をすれば、消化液の節約になります。

一日三食ではありますが、胃の中に入るのは普通の朝食だけというわけ。

これでごはんとおかずと汁物というセットを一日三食食べている人より、消化エネルギーは3分の1で済むわけで、その分、吸収エネルギーが増え、筋骨が隆々としてきますし、排泄エネルギーが増え老廃物が出ていき、慢性的な不調が消えていくのです。

さらに、消化エネルギーの節約によって、老化が抑えられ、思考エネルギーが増え、運動エネルギーも増え、頭脳明晰で運動能力が高くなるというわけです。

この消化液節約法の素晴らしさは健康維持、頭脳明晰の維持、筋力の維持だけではありません。食費の節約、料理に要する時間の節約、食べなければ力が出ない、栄養失調が怖いという観念の除去というおまけがついてきます。

今度は栄養学の推奨する「一日30品目の食材を食べましょう」がいかに身体にダメージを与えるか、私の体験をご紹介します。

私は25歳の時に視力が急激に落ちて近視になったことがありました。

それで21日間の断食を断食道場で行い、視力を取り戻して帰ってきました。

そしてそれから厚生省の薦める一日30品目の食材を使って料理をし、規則正しく一日三食を守りました。

すると、たった一週間で、悪かった元の視力に戻ってしまったのです。

断食後は7キロも体重が減り、とても身体が軽く、頭脳も明晰で、持病の腰痛、坐骨神経痛も治っていたのですが、10日も30品目を食べるとすべ

て症状が戻ってしまいました。

約20万円も断食道場に使って苦しい断食をしたのに、30品目の食事が元の木阿弥にしたのです。だから私の食事法に対するあくなき追求心も、この時の悔しさがあるのかもしれませんが。

4、もたれない、寝ころばない

北欧の病院や老人施設では寝たきりの老人はいません。

また寝たきりという言葉も存在せず、寝ている人を「水平の人」と呼ぶそうです。

それは人間というのは水平に寝て、頭を下げた状態にすると、明らかに脳の働きが弱ることと、筋肉がなくなり、脊椎がスカスカになり背骨骨折の原因を作るからです。

だから半身不随者でも車いすに乗せ、それも人に押ししてもらわずに、不自由ながらも片手で自分で運転するようにさせています。

そのため回復が早いので、病院の入院期間も短く、デンマークの入院日数は平均7、8日です。

それに比べて日本の病院は寝たきりにさせるので、平均入院が55日です。病院でベッドで寝ていると足腰がダメになり、退院して家に帰っても、少しの段差でも転んで骨折をし、また病院

に逆戻りという老人が多いのもそのためです。

そして寝たきりになってそのまま認知症になるのです。

そもそも北欧の考えとして、「病院の存在意義は回復させて帰るのが目的」ですので、日本のように病院で長年寝たきりで、そのまま病院で死ぬというのは考えられません。



これは皆さんに真似たままにならないようにしてもらいたいのですが、私は車に乗るときに背もたれを完全に後ろに倒し、背もたれなしの運転をするときがありました。

そして家の椅子も背もたれのない椅子を使い、もたれるという動作をしないように心がけています。これも筋力を維持する一つの方法でもあります。また家のソファで寝転んでテレビを観る人がいますが、私もそうするときもあります。基本的に横たわるのは眠る時だけという習慣にしています。

5、正しい姿勢を保つ

私が何故鍛えることをしないで筋肉を維持できている最大の理由は、正しい骨格をしているからだと思います。骨の上に筋肉が付くのですから、骨がゆがんでいたら筋肉はつかない。

またゆがんだ骨の上に付いている筋肉は常に緊張していて硬いけれども、真っ直ぐで左右対称の骨組みについている筋肉は、筋肉の緊張がない、つまり凝ることがない柔らかい筋肉です。

また筋肉が柔らかい方が栄養や水分を吸収しやすいから、増大するのです。

私は毎朝犬の散歩をしているのですが、散歩道は高齢者のウォーキング花盛りです。

後ろ姿を見るとゆがんだまま歩いているので、「歩き終わったら腰が痛くなるだろうな」という目で見えてしまいます。ウォーキングによってどんどんゆがみがひどくなり、腰の痛みだけでなく、ひざの痛みがそのうち出るだろうと予測できます。

整体師の目から言わせていただくなら、身体ゆがみを自力整体で整体にし、その整体を維持するためのウォーキングは賛成できます。

でもゆがんだままウォーキングする

ことは、地震で倒れそうな家を真っ直ぐに興さないで、倒れそうな状態のまま「つかえ棒」をしているようなものです。

まずは骨格をまっすぐに立て直すことが先なのではないでしょうか

山登りに行くと結構中高年が多く、元気なように見えます。

さわやかな空気や汗をかく爽快さ、達成感などもあり、とても良いのですが、整体的に見ると猫背を助長する傾向があります。

重たいリュックを担いでいるだけで猫背になります。登り道を歩こうとすると、猫背でないと重心が前にかからないからどうしても猫背になる。

だから上り終わった後は、ただでさえ猫背ぎみの中高年がもっと猫背になっています。そして今度は下り坂、これは膝に相当な負担をかけます。股関節が硬い側の膝が痛くなります。

ですから、山登りは整体になるかどうかから見ると、猫背作りと膝の摩擦に貢献するというのが答えです。



「鍛えなければ衰える」という観念を頭から一度はずしてください。

それよりも「柔軟性を維持する」ことに視点を置きましょう。

「鍛えた硬い筋肉よりも、鍛えていないけれども柔らかい筋肉」の方がいいのです。

筋肉の中には東洋医学でいう、エネルギーの通り道である経絡があります。

固い筋肉はエネルギーの通り道が詰まっているということです。

柔らかい筋肉は経絡が広がって、エネルギーがスムーズに流れています。

それと痩せてみすぼらしいから筋肉が少ない、だから筋肉をつけたいと希望する方からの質問を受けますが、筋肉は見た目ではないのです。筋肉は見えていない部分が大切で、ほとんどの筋肉は見えていない部分にあります。

もし痩せていても体温が高ければ十分な筋肉量があるので、見た目だけにとらわれないでください。

鍛えて強くするというのは若い人に任せればよく、中高年はいかに柔軟性を維持して、多少の転倒でも骨折をしない筋肉育てをしなければなりません。

柔らかい筋肉の下にはしっかりした骨があり、固い筋肉の下にはもろい骨

が隠れているのです。

その6、短くてもぐっすり眠る

筋肉が育つ時間帯というものがあります。それは熟睡時です。

高齢者が筋肉が付きにくいのは熟睡ができない、というのも一つの原因です。

何故熟睡できないのか？

答えは長く寝ようとするからです。

中高年になって一日中動きも少なく、疲れてもいないのに、一日8時間も寝る必要はありません。

眠りは成長期の青年の半分で十分ですし、年齢が高くなるほど眠りの時間が少なくなるはずです。

だから良い眠りをするためには意図的に少なくすることが熟睡するコツです。

朝は一定の時間に起きるようにしますが、夜の寝る時間をできるだけ遅くし、眠りを我慢するのです。眠たくもないのにベッドに横たわらないこと。

とことん眠たくなるのを我慢し、我慢ができなくなったらベッドに移動して即眠るという訓練をしてください。

ちなみにタニタのインナースキャンでは、現在の私は体重68キロ、筋肉量55、体脂肪17%です。

毎日測定することで、筋肉を意識することができるので、できれば毎日の測

定を習慣にしてください。

その7・・・自力整体で姿勢を維持する

自力整体の整体目標は「骨盤を下げて胸郭を持ちあげること」です。

次に紹介するのが、その目的の自力整体ですが、足腰と腕や胸に筋肉がつきます。

私が持っているタオルは、1mくらいの長さのタオルの両端を縫い合わせ輪にしたもので、それを両親指にひっかけて使っています。

私はこのタオルを持ち歩き、この「しゃがんで伸びをする自力整体」を家の中や、犬の散歩中に、一日何度でもやるように心がけています。

筋肉をつけるには動作の速さにコツがあります。

それは動作の移動に時間をかけることです。この移動中に踏ん張ることで筋肉がつくのであって、体操のようにさっとやってしまうと筋肉は付きません。

この簡単な動作をできるだけ、ゆっくりやることで、身体の深部の筋肉がついて来て、身体の軸が安定するのです。これを最初にトレーニングに取り入れたのがブルース・リーでした。

私は彼からヒントを得て、筋肉増強にはできるだけゆっくりした動作、それも日ごろ使わない筋肉を使う動作を

取り入れています。

- ① タオルを腰に巻いて、かかとをつけてつま先を開く。骨盤を前に押し出す。



- ② 前を見ながら上体を反らして、背骨を床と並行まで下す。



- ③ お腹に力を入れながら、上体を前に曲げながら腰を下ろす。



- ④ 上体を起こしてそんきよになる後は③、②の順で起きる。



- ⑤ 足を腰幅に開きタオルで万歳



- ⑥ 肘を直角に曲げて肩甲骨を寄せて上下にゆする。



整体研修募集

矢上予防医学研究所では、毎年ナビゲーターを養成しています。

毎年通信の1月号で募集していますが、応募資格はこの通信会員向けの「自力整体研修に参加すること」になっています。

ナビ養成希望の方で2014年の研修を受けられなかった人は、来年の1月10日の研修が最後のチャンスになります。

もっと深く自力整体を知りたい、身体や心の問題を直接質問したいという方も歓迎します。

- 参加希望者は、下記の研修の（ ）に○をして
- 0798-55-6429までFAXまたは
- 〒662-0841 西宮市両度町2-19-401 矢上予防医学研究所へ郵送。
- [もしくは jiriki@js-y.jp](mailto:jiriki@js-y.jp)へ 必要事項を記入しメールしてください。
- 1月の案内は11月中旬以降に送ります。
- 研修費 10,800円
- 時間 11時～17時まで

11/15（土）・・・西宮	（ ）	2015年1/10（土）・・・西宮	（ ）
---------------	-----	-------------------	-----

氏名	年齢	自力整体歴	養成希望 ()
住所〒			
電話番号		教室の先生	
質問、なければ通信の感想を書いてください。（研修にこない方からの通信の感想も FAX してもらえたら嬉しいです）			

編集後記

今回、自力整体通信を、「じりき通信」に変えました。（特に大きな理由はありません）

学生の頃、将来の仕事を考えた時、あまり外交的でも社交的でもない私は、会社組織で大勢の人と接しながらの仕事は無理だと考えていました。

何より会社組織が嫌だったのは、定年がある事でした。

まだまだ働けて力も能力もあるかも知れないのに、一定の年齢が来ると仕事がなくなってしまう。

これはどう考えても嫌だ。何か定年のない仕事、そして自分の健康も維持できて、人に喜ばれる仕事をと考えた時に、いくつかの大きな理由もあり鍼灸の道に進んだのです。

そしていつのまにか私も 61、定年と呼ばれる年齢に達してしまいました。

実際にこの年齢になって思うことは、同年代の女性のすごく元気なこと。

これからは大介護時代が始まります。認知症の人が 500 万人を越えました。

ですから、人生のひとくぎりや子育てを終えた女性が自力整体ナビになって、この社会を変えて欲しい。そう思います。

定年後に家にいるご主人と毎日顔をあわせ、三度のご飯を作るだけの生活ではもったいない。週に3回でも教室をやり、自分の健康管理をかねて、週に30人ほどの生徒を持つといいな。また30人の生徒の月謝5000円があると、月に15万ほどの収入にもなる。

週に3回の授業だけで、毎日のパートで得られる収入と比べたら効率はいいでしょう。

そんな元気なナビから、出産前の若い生徒や子育てに悩む生徒も話を聞きたいでしょうし、また各自のそれぞれの人生（波乱万丈？の）経験を活かしていただきたいと思います。

介護をする際にも、自力整体や補助整体の知識や技術は生きてきます。

これからやってくる大介護時代、大認知症時代を 予防し支えていくのはこの年代の女性の方に間違いないと 私は期待しているのです。

何より、「そんな女性たちの自力整体ナビとして生きがいを持って、生徒に感謝され、

笑顔に包まれて仕事をしている姿を見たい。もうひと花、ふた花咲かせる 仕事を提供したい 」

こんな気持ちがふつつつと湧いてきている 今日この頃です。もし自力整体が好きで一生続けたいなら、こんな人生を私と一緒に歩んでみませんか？ お待ちしています。

