

「健幸づくりの道しるべ ~健幸は知性がつくる~」

NPO 法人 Japan Medical Care Association 理事長 羽間 鋭雄

2011年6月4日 チカコ健康サロン講演要旨



健幸の『幸』は、いつも私はこの字を使っています。

大学では健康科学論をや

ってきましたが、今私が伝えたいことは、人間全体「人間学」かなと思っています。

人間圏の形成

私たちは地球上の一生物、一動物ですね。宇宙にある生物圏の一員なんです。かつて、自然の一員として自然にあるものを食べる狩猟採取生活をしていた人類は、約1万年前、自然に人の手を加え出して農耕牧畜生活に移行した。それが、人間が他の動物と変わったきっかけになった。そして、19世紀の産業革命で、他の動物達との違いが決定的となり、生物圏から飛び出して独自の人間圏を形成した。すなわち、人間は確かに肉体は動物だけど、生活は他の動物と全然違う。動物は、好きな時に好きなだけ好きな物を食べて、本能の赴くままに生きる事によって、基本的に病気をしないで天寿を全うする。子孫も適切に残す。これは、自然界の慣わしです。人間はそうはいかなくなった。そういう意味において、人間が健康に生きるという事は、生き方づくりであり、生き方学びをしなければならないのです。如何に生きるかということとは、そのまま如何に死ぬかに繋がります。

如何に死ぬか

健やかに死ぬ、周りに迷惑を掛けないで死ぬ。気持ち良く死ぬ。苦しまないで死ぬ。出来ている人いるかな？

死に行く人は、自分で死に方を決められないんですよ。死ぬ直前には、思考力も無くなるかも分らない。死に方を決めるのは結局、残る人なんです。だから皆さんは残る人に思いを尽くして、どういう死に方をしたいか、言っておくと良い。遺言はいけません。死んでからわかるのですから。

みんなポックリ死にたいと思っているけどそうは行かないのですね。

健幸は意識改革

健康は知識ではない。大切なのは意識です。健康づくりは意識改革に尽きます。しかし、意識を変えるのは非常に難しい、強烈なエネルギーがいる、強い意志がいる。

良く理性と本能と言いますが、知性と本能と置き換えた方が良いと思う。本能には食欲と性欲があります。これがないと個体としても生きていけませんし、人間という種としても生きていけない。

人間圏を構築した私たちは、この本能が壊れているから、本能のままに生きたら大抵、病気するんです。そのため、健康に生きるためには、頭で知る必要があります。そして身体で確認しないといけない。これが本当の知識なんですね。その知識・体験から知恵を生み出す。これが知性です。即ちそれをやるのが、意識だって事です。

病気は自己責任か不可抗力か

感染症の原因は病原菌だという常識があります。でも本当でしょうか？結核菌が入っても、全員が結核にはなりません。この間もお肉で死んだ人が出ました。カイク

レの問題もありました。毎年、インフルエンザで学級閉鎖が起きますね。だけど、その時に全員が掛かっているか、全員が死ぬかといったら、そうではない。ということは、本当の原因は「生命力」で、病原菌は動因です。60兆の細胞が生まれ変わる時、出来そこないが一杯出来ます。その出来損ないがガンなんです。でも、ほとんど発症しない。生命力が正常であれば、病気にならないのが本来の私達の生命なんです。

生命力は生活習慣によって、高くなったり、低くなったりします。生命力と呼んで居ますが、一番大きな力は免疫力です。免疫力は精神的な働きが一番影響を及ぼす。喜びや悲しみや憂いや驚きや、楽しさや笑いなどの心の動きと免疫を司る物質を調べて行くと、すごく影響している事が分るのでね。その生命力（免疫力）が落ちた時に病原菌に感染すると発病し、生活習慣が悪いと、生活習慣病にもなります。

この生活習慣は、あなたの意識が決めているんですね。

潜在意識と生活習慣

意識は顕在意識だけではなくて、潜在意識の方が圧倒的に大きいんですね。勤勉でもっと努力家でもっと人に優しくなんて思ってるけど、全然違う自分がある。みなさんも、早く寝て、早く起きて散歩でもしてとか、食べ物を変えた方が良くとか思うが、現実の自分は全然違うでしょ？意識出来る意識で、自分がコントロール出来るように出来ていないのですよ。だから生活習慣を変えることは難しいんです。強烈なエネルギーがいるっていうのは、そういう事です。

病気を向いて治す医療

今の医療では、100%病気を向いて治しています。酒を飲みながら、煙草を吸いながら不摂生な生活をしながら病院へ行く。それは、シャワーで水を浴びながら乾かして欲しいと、病院へ行くようなものです。そして、病名を付けてもらい、薬を貰うと安心する。だからいっぱい検査して、いっぱい病名付けて、いっぱい薬をくれるお医者さんがありがたいお医者さんですよ。水を掛けながら薬という火炎放射機で乾かそうとしているのが、今の医療です。治療薬を1ヶ月も2ヶ月も飲んでも治らないという事は効いていないって事です。効かない薬なんて飲まない方が良く

決まってるんです。みんな薬に頼り過ぎです。そこに健康保険があるから、心おきなく医療が受けられる。心おきなく病気が出来ると、みんなの潜在意識にあるんです。そうじゃなきゃ、こんなに病気が増えてこんなに医者に行く人いませんよ。

病気は自分の責任だとか、病気になる事が恥しいという気持ちがあれば、大きい顔して医者なんか行けないです。

長寿村と日本

日本人は世界一の長寿だというけど、健康寿命と平均寿命の差が、女性で10年、男性で8年。健康寿命というのは、介護を受けなくて自立して生活できる状態です。

今は、お医者さんは絶対に死なせたらいけないって使命感に燃えていますから、死なないようにしている。昔の人は、無理やり長生きさせられることはなく、ほとんどが家で亡くなりました。

平均寿命世界一の中身、世界一健康ですか？世界一元気ですか？世界一遅いですか？世界一病気知らずですか？すべてNOですよ。間違いなく。

長寿村		日本
1. 水と空気の質がよい	⇒	汚れている
2. 気候が厳しい	⇒	エアコン
3. 労働がきつい	⇒	運動不足
4. ストレスが少ない	⇒	多い
5. 大食ができない	⇒	食べ過ぎ
6. 美食ができない	⇒	肉・魚大好き
7. 野菜摂取が多い	⇒	少ない
8. 早寝早起き	⇒	夜更かし
9. 規則正しい生活	⇒	不規則
10. 高齢者敬われる	⇒	惨め

WHOの長寿村のデータでは、世界で有名な所が、3か所位ありますが、みんな山岳地帯の農耕民族ですね。基本的に医者も病院も薬も無い世界なんです。

何故、医学が進歩するかというと、病人と病気が多いから進歩するんです。だから豊かな国ほど、医学は進歩します。病人も病気も無ければ医学は要らない。昔の人だって健康診断、定期健診とかやってないでしょ？ 私は全然やりません。

文明は入っていない、医者も薬も無く、病院の無い世界、水と空気は綺麗だし、冷暖房が無くて、気候は厳しく、一日中農耕して運動しているし、同じ生活だからストレスもない。だいたいストレスというのは

人との比較によって生まれて来るのです。人との軋轢でね。当然、豊かではないからたらふくは食べません。タンパクの摂取量は当然少なく、野菜を沢山食べて、早寝早起きで規則正しくて、お年寄が大事にされる。これが、特徴なのです。今の日本の生活と比べると、まるで対極だと思いませんか？

こんなものという安心の錯覚①

健康な生活からどれだけ離れているか、気が付かずにこんなものだと思っている。すなわち、こんなものの安心の錯覚はみんなと一緒に安心している。ライフスタイルを変えたら若がえります。体力も健康も高まっていきます。アンチエイジングじゃなくて若返りましょう。

安心の錯覚②

基準値と平均値です。健康診断の基準値は、沢山のデータの中で、値の特別大きい人と、小さい人(各 2.5%位)を切り落とした 95%を基準とします。昔はこれを標準と呼んでました。みんな標準と言われたら安心して喜ぶ訳。しかし、あなたが貰った値は、同じように不健康な生活をしている日本人という集団の中の、どこに値があるのかが分かるだけであって、それがあなたにとって理想的な値という根拠はどこにもないのです。全体が悪かったらその平均は悪いです。そういう認識は世の中にない。

自分の基準：全体より個

科学の概念で健康や生命を論じることは無理があると思います。何故なら、科学は個を抹殺する手法だからです。でも、健康は、平均や基準から外れる人も外れない人も等しく見なければならぬからです。

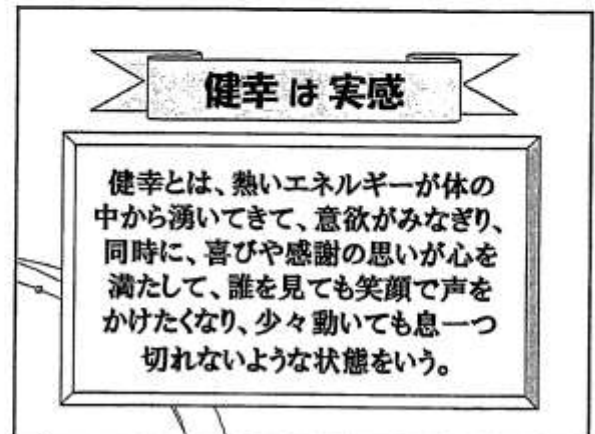
健康はあなた自身の実感で捉えるべきです。毎日快適ですか？生き生きしていますか？少々動いても息が切れませんか楽しいですか？嬉しいですか？

このように、自分の基準を実感に聞いてつくることが大切です。

ライフスタイルの改善

ライフスタイルの改善は、自分が「調子よさを感じる」生活のありようを見つかるころから始まります。睡眠は時間ではなく、時間帯の方がずっと大事です。私達の身体はバイオクロックとか、サーカディアンリズムとかいう太陽と共に時を刻むリズムがあります。毎日、太陽の光で調整されています。ですから、出来るだけ早く就

眠することが大切です。早く寝ると自然に早く目が覚めて、一日中快適に過ごせることがわかります。運動でも、ちょっと散歩をするだけで、体調が良くなる事を実感するんです。食べ過ぎている人が、良く噛んで少し量を減らすだけで、腹の具合が良くて昼間も眠たくないし、調子良くなっていく事が分ります。このように、素晴らしいという快感と、しんどいという落差を経験することによって、自分にとってのよいライフスタイルを見つけることが出来るのです。



やってみないと分らない。ライフスタイルを変えて、健幸を実感することです。

生命エネルギーは行動力と防衛力

健康はエネルギーだと思っています。健康のあり様は状態、生命は、生命活動、生命現象と言います。現象とか活動とか、あるいは状態というのは、何かエネルギーがうごめく様を表しています。生命は、エネルギー体なんです。中国人はこれを氣とよびます。インドでは、ドーシャと表現しているし、エジプトではカーと言いますが、全部同じです。そのエネルギーがどうなっているかというのが健康の状態を表す事であって、その中身は積極的な行動力と、病気から命を守る防衛力です。

長命と長寿

かつては長生きする事が目出度かった。だから長寿という言葉がある。今は、長く生きるだけではなく、最後まで介護も受けずに健康な生き方をしたい。

アメリカでは、1953年のマクガバンレポートで、アメリカ人の病気は食事が原因だったという事が分って以来、国を上げて対処して、ガンはどんどん減っています。

ガン学会では発病の原因は免疫と血流の結果だと。

これは、ここネイティブヘルスでやって

いる食べ物とか、腸のマッサージによって病気が治ったり健康になることの科学的根拠へと繋がるといえるでしょう。

酵素がカギ

食べ物は酵素が鍵を握っています。酵素は消化酵素と、それが無ければ生きて行けない代謝酵素があります。酵素は、増やすことは出来ない、どんどん減っていく。食べたら減るし、運動したら減るし、病気したらまた沢山減るし。精神的なストレスがあったらどんどん減る。酵素の減少が老化であり、無くなったら死ぬ、と説明されている。少なくとも、栄養を消化する酵素は、自分の体内酵素を使わないようにすれば、その分老化が遅れて元気に長生き出来ます。そのためには、酵素のあるものを摂らなくてはならない。ところが、食べ物は火を通すと全部酵素が無くなります。生きている酵素のあるものを食べなくてはいけない。しかし、生きたまま食べるのは、牛や豚や鳥は無理だね。結局、生きたままが一番食べ易いのは、種と根っこ葉っぱになるんです。

生菜食

1981年の9月11日に阿部一理先生の講演で玄米菜食の話聞いたのです。当時の私は、俺は科学者だ、科学的根拠がどうのこうのばかり言ってましたが、阿部先生の話は科学的じゃないけど、こっちの方が、筋が通っているんじゃないかと僕のアンテナが受け止めたんですね。目からいっぱい鱗を落としまして、その日から一年間玄米菜食を徹底しました。それまでの私はボディビルダーで朝から肉、魚、卵、ハム、ソーセージという対極の生活でした。

一回目の生まれ変わりですね。

それから数年後に、甲田先生にお会いして、丸1年間、生菜食の徹底した実験に挑戦しました。2回目の生まれ変わりです。

玄米菜食では、生は陰性が強いから火を通さなければいけない。生菜食は火を通したらいけない。これも対極なんですね。甲田理論は、陰極まれば陽に転ずる。そこまで行った時に本当の健康になるという理論なんです。

生菜食実験後は、普通のほぼ菜食に近い生活でしたが、実験から13年後の2000年に網膜剥離になりました。2回手術しましたが、又、再発すると言われたため、甲田先生の指導の下、また、生菜食を徹底し

ました。すると、大学病院の先生方が、前例にないと驚くほど急速に回復したんです。その後どうしようかな？と思ったけど、あまりに調子が良いので止めるのが、勿体ないと思い、それ以来、生菜食です。

それから数年した頃、ノーマンウォーカーが105歳の時に著した「自然の恵み健康法」に出会った。人類は、もともとゴリラのように果食なので、果物と野菜だけで健康に生きることが出来るということを生ら実証して見せて、その科学的根拠を述べたものでした。105歳で健康であることを自ら示している人の言葉には、反論の余地はありません。それ以来、玄米の粉も止めてしまった。だから、今、朝は果物、昼はサラダ、夜もサラダ。それでもう、5年以上経っていますよね。とても元気です。

村上和夫先生という遺伝学者が、遺伝の研究を進めれば進めるほど、人智を超えた何かの力、サムシング・グレートによって私たちは生かされている。何か科学では計り知れない、見えない力、見えないエネルギーがある。それによって私達は生かされている。その見えない力としての「意識」がどれだけ大事なのかという事を本に書き、語り続けています。そして、その意識が、酵素の話に繋がるのです。先ほど、ガンになるならないの話をしましたけれども、ガンにならないのは、ガンの抑制遺伝子がオンになっているから、ガンにならない。これがオフになったらガンになるのです。その遺伝子のオン・オフを司る、酵素の働きを支配している一番大きなエネルギーが意識なんだよと。彼は言う訳です。

理想はやっぱり菜食

私は今まで、いろいろ実践し、実体験があるから、食べ物が如何に大事かという話が出来るんです。今の栄養学は絶対におかしいという話ができるんです。

現実に体力は衰えていません。今年のスキーも全然衰えを知らず滑ることが出来ました。ほぼ1年間隔で行うスキーは、自分の体力のひとつの目安として最適なんです。

羽間鋭雄先生講演パート2
7月23日(土) 14:30~
まだまだ興味深い話は続きます。

今こそ真剣に健康づくりを 夏バテ予防のためにも

東日本大地震と津波、そして原発事故で、当事者のみならず、不安な日々を過ごしている人が多いことでしょう。

避難所での生活で、体調をくずされている方も多いと聞きます。

更に、今夏も猛暑が予想されていますが、節電で、冷房もままならない時です。

このような時こそ、目頃から健康管理を十分にして、生活環境の変化に備えましょう。

不安は、自律神経やホノレモンのバランスをくずし、免疫の低下にもつながります。

ご存じのように、自律神経、ホルモン、免疫は全て腸に関係しています。

腸全体に免疫機能が備わっていますので、腸活性は免疫機能も活性し、さらに腸内細菌の善玉菌によって、免疫細胞はどんどん育っていき、免疫力、治癒力が高まります。

また、腸がしっかり働くとホルモンバランスも良くなります。

腸もみによって、腹部神経叢が刺激され、ストレスで抑圧されている副交感神経が働き出し、ストレス解消にも役立ちます。副交感神経が活発になると、腸もしっかり働きます。

先日も報道されていましたが、たとえ、放射能が入っても、目頃から、免疫を高め、食物繊維を多く摂って排泄を良くしておく、症状の現れ方が違うそうです。

食物繊維の多い、「やさいつこ」、「ななこっこ」をしっかり食べて排泄を良くし、「腸もみ」で腸を元気よく動かし、免疫を高め、災害や、猛暑に負けない体づくりをしましょう。

「ななこっこ(玄米、大麦、はと麦、粟、きび、大豆、黒ゴマ、オリゴ糖)」は、胚芽付きを粉末にしています。水を加えるだけで簡単に主食となります。

「やさいつこ(キャベツ、人参、ポロッコリ、馬鈴薯、ケール、大麦若葉、キダチアロエ、緑茶、大豆、水溶性食物繊維、オリゴ糖)」を冷凍乾燥して粉末にしています。水を加えてジュースにして飲みます。フリカケの様に使ってもおいしいです。

どちらも原材料は全て産地のわかる国産です。美味しく、栄養満点の常備食です。『これさえあれば安心』の食べ物です。

夏バテ予防キャンペーン 8月末まで 割引とプレゼント

体験 腸もみ 40分 4500円 → 3000円

50分 5500円 → 3500円

ヘルシーランチ試食 900円 → 700円

会員回数券をお使いの方は

1回につき腸もみサービス券をプレゼント

(7枚貯まれば1回無料で腸もみできます。

賛助会員の方は6枚で1回できます。)

会員の方が体験者をご紹介下されば、

サービス券を3枚進呈します。

知識（チ）からだ（カ）こころ（コ）の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日 時間	講師（敬称略） 演題	会 費	備考
7月23日（土） 14:30-16:00	羽間 鋭雄 「健幸づくりの道しるべ ～ 健幸は知性がつくる ～」パート2	会員 無料 一般 1000円	大 阪
30日（土） 11:00-12:30	Rawfood Cooking 火を使わない料理	会員 1000円 一般 2000円	大 阪
8月20日（土） 11:00-12:30	同 上	同 上	東 京
24日（水） ～25日（木）	日本の心にふれる旅XIII 松上げ火祭		7頁参照
9月10日（土） 14:30-16:00	欠野アズ紗 「人生いかに生きるか －生き方の愛のヒント－」	会員 無料 一般 1000円	大 阪

前日までに必ずご予約ください 予定は変更する場合があります
 問合せ・予約 大阪 06-4802-6880/2 東京 03-3359-5288

講師プロフィール

羽間 鋭雄（はざま としお）

1942年生 内閣府認証 NPO 法人 MCA 理事長、学校法人履正社理事、猪名川町教育委員長 元大阪市立大学教授、元スタンフォード大学医学部予防医学研究所客員研究員 東京教育大学体育学部卒、関西医療専門学校卒業・鍼師、灸師、按摩、指圧、マッサージ師免許 日本体力医学会等 各種学会役員、（財）クナイブ療法協会等 各種協会役員歴任 長距離走（箱根駅伝出場）、ボディビル、玄米菜食や生菜食、鍼灸、整体、心身のあらゆる症状を筋肉の調整によって解決しようとするアプライド キネシオロジー、心身一如の生命観に立つ身体心理療法の習得など、健康に関わる様々な研究と実践から、全体論的健康学の確立を目指す。

米国スタンフォード大学への留学や、ドイツでの自然療法の研究などから、ライフスタイルこそが健康への鍵であり、同時に健康は「知性」の所産であると主張している。

欠野 アズ紗（かけの あずさ）

税理士法人たいよう総合会計事務所会長 株式会社たいよう代表取締役

NPO 法人 OHP 理事長

（大阪を青少年非行 No. 1 から、笑顔 No. 1 にするプロジェクト/大阪メチャハッピー祭）
盛和塾北大阪代表世話人 盛和塾理事

東京出身。2人の子育てをしながら独学で税理士試験にチャレンジし、1972年合格。

1973年会計事務所を開業し、現在、税理士法人たいよう総合会計事務所会長。

人物診断専門会社たいよう代表取締役。大阪が青少年の補導目本一であることに胸を痛め、2000年11月青少年健全育成を目的とした市民参加型の踊り祭り「大阪メチャハッピー祭」を立ち上げ、2010年10月11日、第11回目を迎えた。

2011年2月、曹洞宗元管長板橋興宗禅師のもと出家。尼僧名「閑清慈愛（かんせいじあい）」

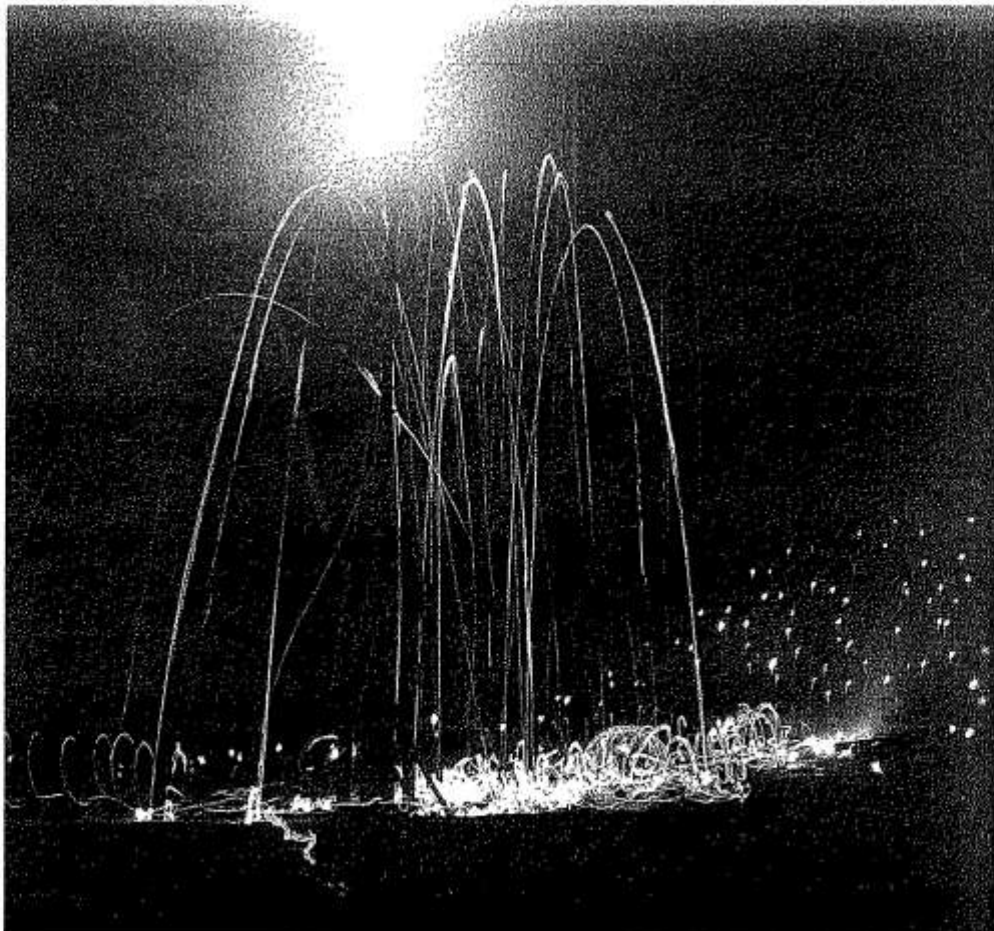
日本の心にもふれる旅XIII

松上げ火祭り 京都広河原

白州正子氏が「太古のままの火の行事は、私が見た多くの火祭りの中で最も感動に満ちた光景だった」と、その著書「かくれ里」で述べている“火祭り”にご案内致します。

と き	平成23年8月24日（水）～25日（木）
集 合	京都：出町柳 午後4時30分
宿 泊	ザ・グランリゾート京都（京都市上京区中立売通り堀川東入る）
参加費	17,000円（宿泊、3回食事、バス、タクシー）
× 切	7月23日（土）

- 注 ① 広河原までのバスは、2時間弱かかります。
② 河原では、約2時間半立ち見となります。
座る設備がありませんので、自信のない方は、各自、敷物など、座れるものをご用意すると良いと思います。
③ 松上げが終わって出町柳に戻るのは、午後11時30分過ぎる予定です。
④ バスの申込みが1カ月前ですので、なるべく早くお申し込み下さい。
詳細については、追って、参加者にお知らせいたします。



無料講習会の宅配便

いつでも、全国どこでもお届けします。

5人以上集まれば、個人のお宅でも、団体の集合場でも、

- 内容 ① 皆川容子の講演『腸を元気に』（約90分） 付・健康についての個人相談
② 自分でする皆川式腸もみ法・実技（30分）
③ 専門指導員による、腸もみ（皆川式整腸法）体験（1人15分）
希望者には時間延長します（延長10分1000円、最長30分）
④ ローフードクッキング実習と試食（120分）
火を使わないので、ガス、電気コンロは不要です。水（流し）とテーブルがあれば、どんな所でも出来ます（要・材料費）

以上の①～④を組み合わせて、ご注文ください。

注 交通費は、実費を頂戴いたします。

お問い合わせ・お申込み

ネイティブヘルス ☎ 06-4802-6880 FAX 06-4802-6881

突然 人が倒れたら、あなたはどうしますか？

チカコ健康サロンで応急手当の講習会をしました。

心臓のマッサージの仕方や、駅・デパート等に設置されているAEDの使い方の講習です。

人が倒れたら

- ① 肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と呼びかける。
- ② 反応がなければ、更に強くたたき、声を大きくして安否を確かめる。
- ③ 反応がなければ、近くの人に119の連絡とAEDを持ってくる様に頼む。その時大事なことは人を指定して頼むこと。
- ④ 同時にすぐ心臓マッサージを行う。両手を重ねて胸に当て、強く、休むことなく一定のリズムで押す。肘をまげず、腕を真直ぐ伸ばして肩で押す
- ⑤ AEDが届くと電源を入れ、音声の指示通り操作する。

実際にやってみると、なかなか大変なものです。1回では覚えられないかも知れません。

でも、知っているのと知らないのでは大違いです。

皆さんも、何処かで講習があれば受講することをお勧めします。

当サロンでもご希望があれば、

再度実施いたします。

お知らせ

夏期休暇

8月14日（日）～17日（水）



あとがき

心臓マッサージの講習で思い出しました。「ある父親が突然自宅で倒れ、母親が119しました。電話から心臓マッサージの指示が有り、母親はそれを聞きながら逐一、小学生の息子に伝え、その子は言われる通りしたら父親は助かった」というニュースです。小学生でもできるんですね。

チカコサロンでは、お役に立つセミナーをいろいろ工夫してご提供しています。小さな会場では勿体ないと思われるご立派な先生方のセミナーです。多勢のご出席を願っています。向暑の初ご自愛下さい。 y m

「明日葉（あしたば）」第46号2011年6月30日 編集・発行 NPO法人ネイティブヘルス
〒530-0014 大阪市北区鶴野町1-3-403 TEL06-4802-6880 ☎-A7ドレ http://www.nponh.com http://www.nhacademy.co.jp