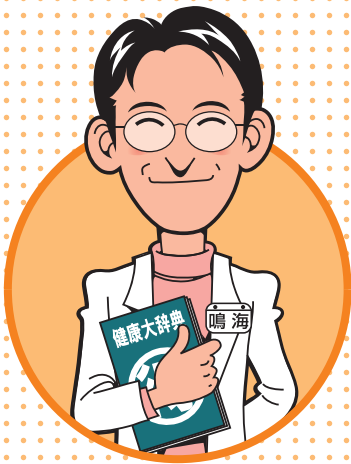


健康タイム



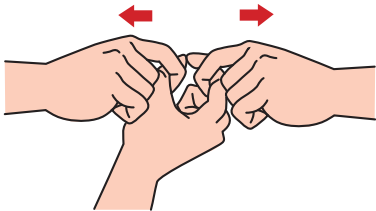
いよいよ夏本番!!心身ともに元気で、暑さを満喫したいものですね。
今回も引き続き、作家の五木寛之さんと医学博士の帯津良一先生による健康対談をご紹介します。

身体に良いとチカラが強くなる??

身体に良いものを食べ続けると、とうぜん身体は健康になります。逆に身体に良くないものばかりを食べ続けていると、身体はだんだん不健康になっていきますね。「身体に良いもの」と「良くないもの」は、食べ続けていると自然に身体に現れてくるということだと思います。でも一定の期間それらを食べ続けなければわからない、というのはちょっと気の長い話ですね。

今から30年以上前に考え出された「オーリングテスト」は、自分の身体に良いかどうかを簡単に判断出来る方法として、今でもたくさんの人に活用されています。

このテストは二人一組になっておこないます。一人は片方の手の親指と人差し指で丸を作ります。(オーリングですね)そしてもう片方の手に、判断したいもの(食べ物、飲み物、薬など何でも構いません)を持ちます。もう一人は、両方の手の指を同じようにリングの形にしながら、相手の手のリングの内側にひっかけ両側から引っ張ります。この時、引っ張られる側はなるべく開かれないように頑張ります。すると自分の身体に合っているものであれば、このリングはなかなか開かない(力が強くなる)状態になります。逆に身体に合わないものであれば、簡単にリングが開いてしまいます(力が弱くなる)。



有機野菜などを持った時と、タバコなどを持った時とでは、力がまったく違いませんか? 私たちの身体は自然界の一部ですから、良いものかどうかを見極める高性能のセンサーがもともと備わっているのです。

「強くて柔らかい」か「弱くて硬い」か

もつひとつ、簡単なテストがあります。先ずはぶつっこに前屈してみてください。

…どうですか?硬さに驚いている場合はありませんよ。(笑)

今度は身体に良さそうなものを持って前屈してみてください。さっきより柔らかくなったことがわかりますか?ちなみに身体に良くないものを持つと筋肉は硬くなります。



先ほどのオーリングテストと併せて考えてみると「身体に良いものは、力が強くなり、筋肉は柔らかくなる」また「身体に良くないものは、力が弱くなり、筋肉は硬くなる」という結果になります。

これは私たちの生存本能が、直観的にその食べ物や飲み物を身体が欲求しているのか、拒絶しているのかを見極めているんですね。

心身の健康のカギは素直さと直観力

一部の医療機関でも活用されているこうしたテストですが「いったいどのくらいの信憑性があるのか」という疑問を、作家の五木寛之さんが帯津良一先生に投げかけています。

帯津先生自身、何度かこのオーリングテストの講習を受けられたようですが、自分の意思(これは良さそうだから、悪そうだから)先入観が入ってしまうと、正しい結果が得られないことから、医療の現場では活用していないそうです。(但し素直に活用することが出来たら、とても信憑性が高いと思います)

オーリングテストに限らず、ひとつの診断方法、療法を盲信するのは考えもの。まずは診断や治療法にもいろいろな方法があることを知ったうえで、自分の直観に素直になることが大切だと帯津先生は仰っています。(素直な気持ちでおこなうと、オーリングテストも正しい結果が出ますね)

人間が自然界の一部であるなら、頭で考え過ぎずに(先入観を持たずに)素直になることで、オーリングテストを初めとした様々な方法を活用することが出来ます。自分の心身からのメッセージを素直に感じ取ることが「健康のコツ」のようですね。

