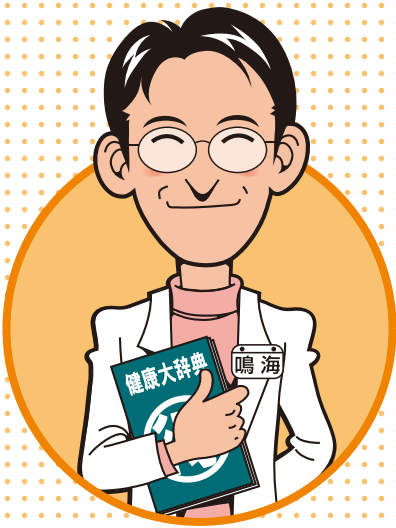


健康タイム



暑い日が続きますね。
今回から、ベストセラー作家の五木寛之さんが実践している「養生法」を紹介したいと思います。夏バテ防止にもお役立っていただけますよ。

「青春の門」や「大河の一滴」など、数多くのベストセラーを持つ作家の五木寛之さんは幼少の頃からさまざまな健康上の悩みを抱えていたことから、いろいろな健康法や養生法を学び、実践してきたそうです。

そして「頭で判断するよりも、気持ちがいかに、楽しいか、長続きするか、自分に合っているか、それがすべて」という結論に達した、と著書の中で述べています。(辛い方法は長続きしませんもんね)

幅広い分野で活躍し続けている五木さんが実践している養生法を紹介します。

まずは寝床で…

五木さんが、朝目を覚ますとすぐに寝床でおこなっているのが「両手を擦り合わせる」という仕草。やさしく揉むようにして、回数はその時の気分で決めていくそうです。

ちなみに五木さんの「朝」は、ここ五十年あまり「午後」とのこと。人はさまざま、という言葉にも説得力があるわけですね(笑)。

さて、手もみが終わったら、次のような動作をおこないます。いずれも回数は「思うまま」にやってみてください。

- ・両手の指を組んで揉み合わせる(途中で手を組み替えてみましょう。内側に組んでみるのもオススメです)
- ・指を一本ずつ揉み上げたり、手の甲側に反らせたりする。最後に親指以外の指をそろえて、同じように反らせる(無理はしないように！)
- ・爪の付け根を一本ずつ揉み、親指で手のひら全体を指圧するように押す

他にも「気持ちがいいなあ」と感じる動作を付け加えて、オリジナルの手・指体操に仕上げてみましょう。気持ちよく体が目覚めてきますよ。

顔や足もやってみよう

「口頃あまり意識を向けることのないところや、末端部分を意識的にケアする」

これは五木さんが常日頃心がけている養生の基本的な考え方です。

手と同様に、顔や足などのパーツにも意識を向けることで、末端の血流がよくなり、全身の代謝も高まります。

- ・足の爪の付け根や足裏も揉む
- ・頭皮を前後左右に動かす
- ・こめかみのくぼみや、眉の付け根、目の周りの骨にそった部分、小鼻、歯ぐき(口の上から)などを指で押す
- ・耳をつまんで上下左右に引っ張る
- ・片膝を抱えて胸に引き寄せたり、両手両足をバタバタ動かす(五木さんは「ゴキブリ体操」と命名しました(笑)・・・)
- ・体をのばしてリラックスし、両手を丹田(へその下)に当てて、ゆったりと腹式呼吸。(この時、元気になるような言葉を呟くといっそう効果的！)

※ 五木寛之さんの著書「きょうり日」(徳間書店)には、他にも様々な動作が紹介されています。興味のある方は、ぜひご覧ください。

参考文献「きょうり日」五木寛之著(徳間書店)

ちなみに、私の場合

私の朝も、五木さんと同じく「両手を擦り合わせる」という動作からスタートします。但し、寝床ではなく、居間でおこないます。理由は隣の妻を起こさない(怒らせない?)配慮からです(笑)。

そして両手をブラブラさせたり、体をゆったり捻ったり、腰をゆっくり回したりしながら、約15分間体を動かします。

もう10年以上続けているこの習慣。何と言っても「気持ちがいいこと」が続けられる「ツツ」のように思います。

五木さんは「皆それぞれ体質や環境、年齢、気質、経歴などが違うのだから、養生法も違つてあたりまえ」とおっしゃいます。

紹介した方法は、あくまでも「五木さんに合った養生法」ですが、私も実際に体感して納得したものばかりですので、皆さんにもぜひ試してみてください(笑)と思います。

そして、その中からさらに「自分に合った養生法」を見つけていただけたら幸いです。

鳴海周平プロフィール

1971年、北海道生まれ。クリニックなどで医療関係に従事しながら骨盤調整法、予防医学など、心身の癒しについて学んだ経験を生かし健康食品や化粧品を扱う、株式会社ヌーピュアを設立。心身の健康に貢献する本物商品の開発普及に努める傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝えている。



「こころとからだの健康タイム」バックナンバーは、エヌ・ピュア公式ホームページからご覧いただけます。
<http://npure.co.jp>