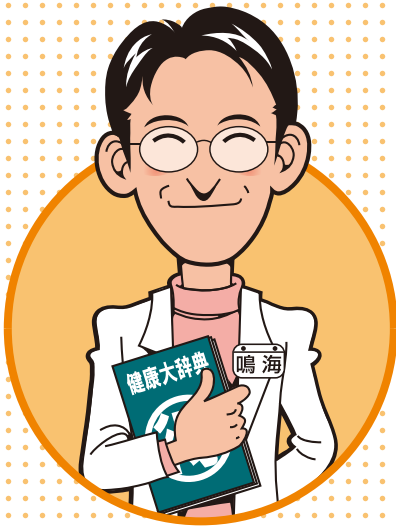


健康タイム



朝晩は少し涼しい日も増えてきた昨今、いかがお過ごしでしょうか？
今回も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。

健康法や養生法の研究者としても知られているベストセラー作家の五木寛之さん。

長年さまざまな健康法を試してきた五木さんは「頭で判断するよりも、気持ちがいいか、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」と著書の中で述べながら、現在実践している養生法を紹介しています。

「しつどいやる」健康法

いろんな健康法を試してみて、五木さんがわかったことは「たいていは続かない」ということだったそうです(笑)。

あらたまって何かをやるうとするのは無理だ、と思った五木さんが考えたのは「何かのついでにやる」という方法。例えば「歯磨きの間に片足立ちをする」などです。

片足立ちは二半規管も関係していて、歳を重ねるごとに長く立っているのが難しくなるようです。最初は鏡の前で時計を見ながら片足立ちをしていた五木さんでしたが「まったく面白くない」といって「しつどいやる」(笑)、歯磨きをしながら片足立ちをするようになりました。最初はなかなか難しかったようですが、1ヶ月ほど「しつどいやる」を続けるようになると「しかも片足立ちができることが面白くて、つい歯磨きにも時間をかけて丁寧にやるようになった」といっておまけつき。

「しつどいやる」は「身体の重心は下半身、臍下丹田(せいかたんでん)にある」というのを意識すること。私も試してみましたが、ただ意識する

だけで本当に身体が安定してきます。日常生活にも応用できるコツですね。

風呂のお湯は何度がいい？

結論から言ってしまうと「その日の気分次第」です(笑)。

巷の健康本には「湯温は41度、時間は何十分で…」などと書いてあるものが多いのですが、五木さんはその日の気温と自分の体感で「いい加減」に調整するそうです。

整体協会創始者の野口春哉さんは「若い人なら39度ぐらい、ぶつうは42度あたり、年をとるにつけて適温は上がってくる」とおっしゃっていて、五木さんの実感でもそのとおりだと述べていました。

湯船に浸かっている時間も、五木さんは1〜2時間だそうです。これも人それぞれ。(ちなみに私は10分ほどです)「気持ちいいなあ」と思う程度が、その人にとってのも「いい加減」です。

小ねないとかぶるっていい

「養生に貯金はない」と五木さんは言います。「今日はよく運動したから、3日はのんびりしよう」とか「昨日はお酒を我慢したから、また1週間思う存分飲むぞ」とかいうのは養生

参考文献「きょうう」日「五木寛之著(徳間書店)

生ではないんですね。

長寿で健康なお年寄りに「元気の秘訣」を聞くと、必ず返ってくる答えが「こまめに身体を動かすこと」です。家事でも畑仕事でも、とにかくよく動く。動いているから筋力も衰えずさらに動くことができる、ということも良い循環が出来ているのです。それを何十年も続けているのですから元氣なわけですね。

何事も毎日「しつどいやる」と続けることが、健康法、養生法の王道と言えるようです。

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、養生法も違ってあたりまえ」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でありますので、皆さんにもぜひ試してみてくださいと思います。

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て健康食品や化粧品を扱う、株式会社エヌ・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、セミナー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>