



こころとからだの

# 健康タイム

季節の変わり目は、生活習慣をもう一度見直してみるチャンスです。  
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。

五木さんの朝は扈から始まります。…いきなり、かよつとわかりづらかつたですか?  
ここ数十年、五木さんは朝6時ごろに寝て午後の1時、2時に起きるという生活を送っているそうです。

周囲からは「夜更かしはいけない」とか「人間の生態から外れてる」(笑)などという声もあったようですが、本人はいたってマイペースにこのリズムを貫き通し、もうすぐ80歳という年齢を感じさせない若さと健康を保っています。

日本人曰く「自分は夜行性の動物なんだ、深夜のミクスルなんだ」と決めて、そのことに罪悪感をもたないようにして生活すればよい」とのこと。環境による慣れやもともとの体質によってそれぞれに良い健康習慣がある、というのが五木さんの健観です。

また「あまり規則正しい生活ばかりしていると、それが崩れたときに逆に体調を崩します。だから、ときには不摂生をしてみるのもいいかもしません。時には睡眠不足で起き上がり、つりこ、つりこといふながら一日がんばることも。逆に一日中寝ている日があつてもいいでしょう。」と述べて「不規則を規則にする」という考え方を紹介しています。

もともと人間も、食べるものがなければ飢えてしまう、というような野生の世界に生きていました。けでですから、本来はかなり逞しいのだと思ひます。

健康法や養生法の研究家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、自分で合つてないか、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。

## たまには不規則な生活も

## 身体はもともと歪んでいる?

「たまには不摂生で刺激を与えてみようかな」くらいの心構えが、人間の健康本能を呼び覚ましてくれるのかもしれませんね。

「顔も身体も左右均等が理想」という話、聞いたことがありますか? 頭が左右対称だとモトかる、という説もあり、一時期私も鏡で一生懸命確認したものです。あ、もちろん結婚前の話ですよ(笑)。

でも本当に左右対称が理想の健康体なのでしょうか?

五木さんは「考えてみれば、心臓は左に寄つていますし、胃も妙な形をしています。人間は基本的構造からして、そもそも不均衡なのです。」と仰っています。

人間には生まれつき右利きや左利きがありますし、視力も左右で違います。右利きの人は右ばかり使うから、それをカバーするために首や腰などは逆側に傾いていくでしょう。つまり、ある程度の「歪み」は身体のバランスを調整して健康を保つための自然治癒行為とも考えられるんですね。

歪みの原因を突き止める前に「左右対称が理想」と決め付けてしまう近代の感性が、根本的な健康観を歪ませてしまっているのかもしれません。

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、養生法も違つてあります」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、皆さんにわざわざ試してみてほしいと思います。

そして、その中から「自分に合つた養生法」を見つけていただけたら幸いです。

## いい加減は「良い加減」なのです

「いい加減なヤツだな」とか「アイツはホントに適当だな」と言うのを、褒め言葉に聞こえる人はあまりいないと思いますが、五木さんは著書の中で「健康には『いい加減』=『良い加減』や『適当』=『ほど』」が大切です」と述べています。

江戸時代に「養生訓」というベストセラーを著した貝原益軒さんも「何事もほどほどが健康に良い」

と仰つておられます。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」という諺もあります。まあ、何でも「過ぎる」のは良くない、つまり「ほどほど」=「良い加減」がいいといふことなんですね。そう考えると冒頭の言葉も、なんだか褒め言葉に聞こえてしまませんか?(笑)

五木さんの周りには、まったく運動をせずに長生きした方や、一日3食ケーキしか食べないご婦人など、現代の栄養学や健康診断の数値では説明ができない方がけつとうじつしゃるそうです。

### 鳴海 周平 プロフィール



●1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。  
ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。  
●2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や飲料品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。  
●2009年 株式会社エヌ・ピュアを設立し代表に就任。  
心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、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、ツイッター、ブログなどを通して伝えていている。

エヌ・ピュア公式サイト <http://www.npure.co.jp/>

エヌ・ピュアfacebookページ <https://www.facebook.com/npure.jp>

こころとからだの健康タイムブログ【アメブロ】 <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート  
【Twitter】 <http://twitter.com/#!/narumishuhei>

### 参考文献

「きょう1日」五木寛之 著(徳間書店)