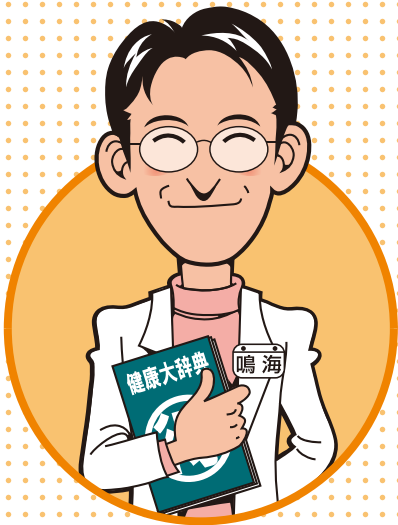


## 健康タイム



早いもので今年も師走となりました。楽しい年末年始を迎えるためにも、生活習慣をじっくり見つめ直す機会を持ちたいものですね。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。

## 「おさめる」と「こう考える方

長年重度の腰痛と付き合ってきたという五木さん。腰痛という症状について次のように述べています。

「腰痛なんてものを治すという考え方が、そもそも傲慢なのです。人間がそんなもの治せるわけがない。あれは『おさめる』ではなく、『おさめる』と読むのです。元々あるものが、表に出てきて、障害が出てくる。それをなんとか説得して内側に引っ込んでもらう。それが『治める』ということなんです。」

人間が「足歩行を始めた時から、腰痛はある意味運命づけられたもの」という考え方は、確かに、こんなに重い頭部を常に脊椎が支えてくれていることを考えると、何の自覚症状もない状態というのは、絶妙なところで上手くバランスがとれている、ということなのかもしれません。

また五木さんは、これも仰っています。「ですから、治療の結果完治した、などというのは、とても傲慢なことだと思つたのです。そもそも人間は生まれた時から死のキャリアです。歪みというものを本来背負って生まれてきた人間が、その歪みとか、病とかというものを、治めつつ、なだめすかしつつ、なんとか今日を無事に生きていく。それが、人が人生ではないか、と思えてくるのです。」

私たちは、生まれてくるとすぐに「肉体の死」へと向かって歩き始めます。となると、肉体が元々持っている様々な症状の要因というのは、なんとかなだめすかして内側に引っ込んでもらう、という五木さんの考え方が、とてもじっくりひくるように思います。

「おさめる」ではなく「おさめる」という考え方は、謙虚な気持ちで心身を養生することの大切さを

改めて気づかせてくれる、とても素敵な見方ですね。

## 腰痛を治める「ツツ

五木さんは、何度もしつくり腰に悩まされた経験から、上手に腰痛と付き合う方法を長年模索してきました。

そして「顔を洗う時と、本を読む時に頭を下げる行為」が、もっとも腰に負担をかけていることに気付いたそうです。

そこで、顔を洗う時には背骨をまっすぐにしたままで、膝を曲げ、中腰になるか、左右どちらかの足を台にのせるかして、腰から上半身を曲げて、頭をなるべく下げないようにしている、とのことでした。低い洗面台の場合は、両膝を広げて腰を落とし、ガニ股のようになりながら顔を洗うことを勧めています。「腰を曲げる」のではなく「腰を折る」という表現がわかりやすいかもしれません。

また、腰の養生には「歩き方」もたいせつです。腰にひねりを加え、手足に反動をつけて歩く、というのが一般的な歩き方ですが、五木さんは昔の侍のように右手と右足、左手と左足を一緒に出す「ツツバ歩き」をたまに行っているそうです。特に階段を上がる時や、長距離を歩く時などは、この歩き方が疲れにくいとのこと。ただ、見た目が変なので(笑)、五木さんも、なるべく人通りの少ない場所で行っているとのことでした(笑)。

ストレッチなども上手に組み合わせながら、肉体の要である「腰」(漢字左側の月)は肉体を表します(を)をしっかり養生して、快適な健康生活を楽しみたいものです。

## 記憶力を保つ方法

脳の力はいつまでも衰えないことが、様々なデータからも明らかになっています。むしろ、年齢を重ねることでますます豊富になった経験も加わって、脳は使えば使うほど洗練されていくのではないかと思います。

五木さんは、記憶力を保つ「トレーニング」として「おとこい食」食べた夕食を思い出す」という方法を紹介しています。

今夜の夕食であれば簡単に思い出せるでしょうし、昨日くらいでも、まあ何とかかなでしよう。でも、おとこいとなるとなかなか思い出せないのではないのでしょうか。(今夜はなんだったっけ?)という方は、まずそこからいきましようつか(笑)……)

日記も同様に、前の日や、その前の日のことを思い出して書いてみると、とても良い記憶力のトレーニングになりますのでお勧めです。

認知症やアルツハイマーなどの方でも、昔のことはよく覚えていてる場合が多いものです。過去の想い出話を、周りの方が何度でも繰り返し聴いてあげていると、語り手の記憶が少しずつ詳細になっていき、症状にも良い変化が現れてくる場合が多々あります。

聞いてくれる相手がいたらどんどん話す、話す相手がなければ日記に書いてみる。こうしたことの積み重ねが、いつまでも若々しい脳力を保てる「ツツ」なのだと思っています。

五木さんは、皆それぞれ体質や環境、年齢、氣質、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のばかりですので、皆さんにもぜひ試してみたいと思います。

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。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、健康食品や化粧品を扱う「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/#1/narumishuhei>

## 参考文献

「きょう1日」五木寛之 著 (徳間書店)