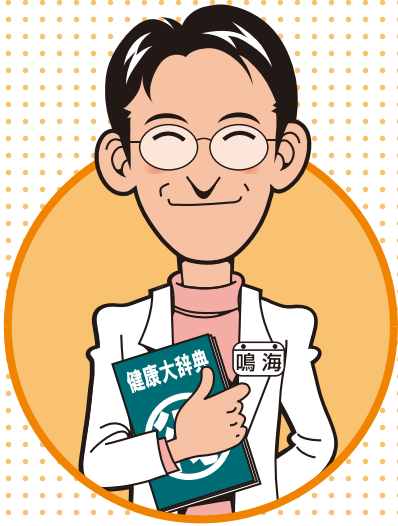


健康タイム



昨年8月から約半年間に亘って、ベストセラー作家・五木寛之さんの「養生法」を紹介してきました。今回は、五木さんの「養生に対する考え方」を紹介しながら、半年間のまとめをしてみたいと思います。

ベストセラー作家・

五木寛之さんの幼少時代

ベストセラー作家の五木寛之さんは、自らの幼少時代を次のように語っています。

「小学校時代の通信簿には、いつも成績のほかに担当教師の感想が添えられていた。『注意散漫持続力不足』と決まって同じ文句です。(中略)これは面白い、とすぐ夢中になるくせに、しばらくすると熱意が冷めてしまう。そんなわけで、努力して持続する、というのが苦手な子供でした。」

この一文を読んで「なんだ、五木さんもそうなんだ」と、ホッとした方もいらっしゃるのではないのでしょうか(笑)。

基本的には、今でもあまり変わっていないらしく(笑)「我慢するわけではありませんが、相当にスジガネ入りの怠け者です。さらに加えて、意志が弱い。これをやろうと固く心に決めても、常に長続きしたことがありませんでした。」とも述べています。(またまたホッとしてしまいましたね……)

そこで「とびきりの怠け者が、どうすれば長生きできるのか」という思いから至ったのが「苦しいことは続かない。楽に、気持ちよくイージーにやれることを見つければいい」という答え。これが、五木流養生法の出発点だったそうです。

五木さんが幼少期から様々な健康法・養生法を研究・実践しながら、次々とベストセラーを発表してきた原点は、こうした考え方にあつたんですね。

養生の原点は

「楽に、気持ちよく」

五木さんは、長年さまざまな健康法を試してみた経験から「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」と仰っています。

心と身体はつながっているのだから、楽しんで出来ることとなければ身体は本当に喜ばない、というこの考えがポイント。

また「養生に貯金はなし」とも仰っています。昨日やったから、今日はいいだらう、というのは養生ではない、と言っていますね。つまり「続けてこそ養生」であり、続けるためには「義務」ではなく「楽しみ」であることが大切、というわけです。

「要は面白いからやる、楽しみでやる、趣味としてやる、そういう感じですよ。道楽といってもいいでしょう。」
「趣味は養生です。」

五木さんのように「養生＝道楽・趣味」と考えると、様々な健康法・養生法を試してみることが、何だか楽しくなりますね。

五木流養生法

半年間に亘って紹介してきた五木さんの養生法を振り返ってみたいと思います。

- 起床時は、寝床で顔や手、足を擦ったり、揉んだりして、意識を末端に向けてみる

- 「片足立ちをしながら、歯磨きをする」などのように、何かのついでにできる養生法を心がける

- 身体を温め、リフレックス効果もある「入浴」を上手に活用する

- たまには不摂生をして、

- 心身に良い刺激を与えてみる

- 身体の声に素直になると、前兆に気付き、早めに対処することができる

- 風邪と下痢は身体の掃除、と考える

- 体質は人それぞれ。自分にとつての「ほどほど＝良い加減」を見つける

- 「ほどほど＝良い加減」を見つける

- 自分という身体は、この世界にたった一人だけ。

- 自分だけに合った「ほどほどに良い加減」の物差しを見つけることが、何よりの健康法だと思えます。

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)