

## 健幸タイム



## 接して漏らさずの極意

このコーナーでも何度か紹介したことがある『養生訓』。江戸時代の儒学者・貝原益軒さんが書いたこの本は、なんと300年間も読み継がれている超ロングセラーです。健幸・長寿を自ら体現した益軒さんの「健幸のコツ」を、あらためて学んでみたいと思います。

## 一人寝より、二人寝？

『養生訓』には「色欲(性欲)をつつしみなさい」という記述が、なんとも登場します。

「精気を多くつひやせば、下部の氣はよくなり、元氣の根本たへて必命短し(精気をたくさんつひやしてしまうと、氣が減って元氣がなくなる)」(巻第一)

有名な「接して漏らさず」の一文は、元氣をたもつための方法ということになるでしょう。

他者とふれ合ったときや、精神的なつながりを感じたとき、脳のなかでは「オキシトシン」というホルモンが分泌されています。

別名「幸せホルモン」とも呼ばれるように、心身を健康にして幸せな気分にしてくれる脳内物質で、肉体的なスキンシップはもちろん、精神的なふれあいでも分泌されることがわかっています。

医師の帯津良一先生は「一人寝より、二人寝」と題して『死ぬまでボケない1分間 脳活法』(ワニ・プラス)のなかで次のように述べています。

「一人寝より二人寝と言っても、何も肉体的な交渉を持つことだけを言っているわけではないので、ご安心を。」

ここで言う『二人寝』とは、何かのつながりを感じながら寝る、ということですよ。

パートナーと手をつないで寝る、お孫さんとぬいぐるみでも、大好きなタレントさんのグッズでもいいでしょう。

恋心を抱きながら寝る、というのもいいですねえ。妄想があってもいいでしょう。

こころがときめいているとき、脳はまちがいに、よい刺激を受けています。

いくつになっても、誰か(なにか)に恋をしているうちは、脳は老いないのです」

たしかに、好きな俳優さんができたり、観葉植物の世話を始めたり、ペットと一緒に暮らすようになってから、急に元氣になった友人、知人はたくさんいます。

からだでも、こころでも、どちらかで「つながり」を実感できたら、人生はますます楽しくなりそうですね。

## 『養生訓』関連箇所(現代語訳)

性欲も食欲とおなじく人の大欲だからひかえめにしなくてはならない(巻第四)

腎(先天の本)は五臓の本、脾(後天の本)は消化吸収の源だから、腎と脾がからだの根源になる。草木に根があるのとおなじであるから、養生して健康をたもつようにしなさい。根源が丈夫であれば、からだの健康もたもたれる(巻第四)

## 鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる 1分間健康法』(帯津良一氏との共著)、『[小食・不食・快食]の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)(ここまでワニ・プラス刊)、『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)などがある。



LINE  
友達登録  
こちらから

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>

最新刊

## 1分間養生訓

人生の後半を幸福に生きるための30のヒント



貝原益軒の教えを1日1分で学ぶ

300年間売れ続ける江戸時代の大ベストセラー!

100歳まで  
笑って生きるための  
極意はここにある

[著] 帯津 良一・鳴海 周平  
定価 990円(税込)(発行:ワニ・プラス)

参考文献

『1分間養生訓』 貝原益軒著  
『養生訓』 帯津良一・鳴海周平著  
(ワニ・プラス)

