

三保通信

18. 7. 1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所内
静岡市清水区中河内一五二三
☎054-396-3321

いよいよ夏の到来。もう一人のわたし、**「皮膚医者」**が活動を始める最適な季節である。この医者は、「お抱え医者」で「わたし医者」「自分医」のこと。「医者自ら実践する医者」のことである。

温冷浴といって、水浴1分温浴1分で交互に入浴を重ね、重ねること5回目ないし7回目の水浴で終わるといふものである。

花見も、「水浴でしょ、知ってる知ってる!」そう、スーパー銭湯などと言われるところにはサウナ風呂があつて、その横に当たり前のように水浴風呂がついている。

結構水は冷たくて、皆さん入って

花見氏、もう一人のわたしの巻 胃も腸も皮膚の続き だってえ!?

いる。注意書きもないまま、そのくらいだから事故も起きていないのかも知れない。

水温と湯温の温度差は20度有れば良いということなので、いやむしろ誰にも良いという温度差と心得て、「心得書き」は必要であろう。

ただし、花見の様な初心者には10度差くらいから始めた方がいいと思う。水温30℃湯温40℃くらいである。

上限は42から43℃であろう。心臓にやや心配のある人は踝、膝、腰と云うように段々心臓に近づいていく方がいい。

花見だって、「夏ならやれそうだねえ」



と云う。

やってみれば、本当に気持ちがいいのが分かる。温度差によって血管も収縮し血流も進み、皮膚も浄化する。さらに水浴で終わるのが実に、体がしまつて気持ちいいのである。

花見ならずとも試して損はない。ただし持続的効果を言うなら、やはり一年を通じての温冷浴がいい。

「えっ、冬もやるの?」

「そんなあ、それじゃあ修行だろう」というので、そこは工夫も必要であろう。

花見に、樫尾太郎医学博士の言葉を伝えて置こう。「胃も腸も皮膚の続きであることから、外部の皮膚を働かせれば、内部の皮膚である粘膜の障害も是正される」。

気をつけるべきは温冷浴中は「身体が動く」、勿論腸も動くのであるから、温冷浴中の排泄のもよおしを我慢して折角の機会を失わないよう準備しなければならない。(H)

満喜の “喜びと感謝と”

看護師の若松満喜（まき）さんは、今回は『澤田直美さんのカレンダー』から、その一文をご紹介いただきました。一文には、もつともつとの世界に生きる私たちに考えさせてくれるものがあります。

HPは澤田直美だけでもさがせませんが、「うさかめshop」で検索してみてください、とありました。(H)

「お金も 時間も 食べ物も ひいては人間関係も…」

今あるものに 足るを知る時、心の平和、世界の平和へと繋がっていくのでしょうか。

空腹感も、我慢から楽しみに変われば 心も体も

満たされるのでしょうか。」

日本人の

「ヘルスリテラシーを

高める」とは?



リテラシー、一言で言えば “理解力” ということでしょうが、日本人は、「ヘルスリテラシーが低い」（中川恵一東大病院准教授・日経夕刊6/13）という記事がありました。

ヘルスリテラシーの国際比較調査で「医師から言われたことを理解するのは難しい」と答えた日本人は44%。EU平均は15%。最も先進国はオランダの9%にすぎなかったとのこと。

ヘルスリテラシーが低い人ほど病気や治療の知識も少なく、病気の症状に気づきにくいので死亡率も高いということなのですが、アジアで高いのは保健教育が充実している台湾で34.4点。日本はミャンマーやベトナムより低い25.3点で最下位だった

たそうです。

日本人の遅れは、学校の保健教育にも一因するのではないかと。そもそも、これまで日本では体育ばかりが行われ、保健の授業は軽視されてきた。東京のある公立中学で十年間も保健の授業がほとんど行われてこなかった、保健の時間は体育の実技に充てていた、「保健体育」ではなく「体育体育」だったのでないかと。中川先生は言うのですが。

体育とかスポーツ競技でも身体（からだ）を使った後の整理体操は即予防につながります。その道のプロ、それもプロ中のプロとなれば、からだの手当ては収入につながることを一番理解しているはず。保健とか予防が何故必要か、実はコストにかかっていること、使い捨てのからだほど実はコストが掛かっていること、損失であることを「保健体育」教育はコストでない言葉で語らなければならぬでしょう。(H)

小山内めぐみさんの

通信欄だより



振替用紙「通信欄」に、小山内さんがお書き下さるお便りです。
(H)

▼2017年12月26日 温冷浴の水温、私にとって快感の12℃になりました。：と思うと今年も終わり。来年もよろしく！

▼2018年2月9日 何十年ぶりの大寒波のせいか、さしもの私も温冷浴の水に湯を足しています。老化のせいもある？

▼3月15日 温冷浴の水温で、ようやく春がやって来たのを実感するこの頃です。

▼4月26日 とうとうゴールデンウィークですネ。休みあけになくなりそうなので、ちよいと早めですが注文します。



「最近の報告」

日出美

スイマグが残り0本で、注文を忘れていた私に主人が真剣に怒りました。スイマグを飲まないで、出でな。若い頃に腸を悪くして、病院でほつてもらった事が2回もあり、とても苦しかったそうです。結婚してスイマグを知り今、命あるのもスイマグのおかげでしょう。

べろべろに酔っていても必ず、キヤップ1杯と水を一緒に飲みます(笑) 63歳主人。25歳の娘はストレスでニキビが出来ます。スイマグを飲むとニキビが出ないと言つて飲んでいます。

編集より



どんな人の中にも必ず、その人独自の「健康法」が存在します。人は自身の健康法に対し限りなく自由であると同時に、最終的な責任を負わざるを得ません。そんなことを実感しています。

三保製薬研究所
Miho Pharmaceutical Research Institute

マイナス腸活 製品の特性 服用方法 購入方法 よくある質問 オンラインストア お問い合わせ・ご要望



もうご覧頂けましたか? 「マイナス腸活」動画は三保製薬公式サイトから!
URL <http://www.mihoseiyaku.co.jp> ※「三保製薬(みほせいやく)」でもご検索頂けます。

「まだまだお伝えしたいことは沢山有るので、まずは第一報を、」と仰って頂いて、「寄稿下さいました。これからをお楽しみ頂けると思います。大久保龍さんの「寄稿文」をお届けします。

(H)

「力を引き出す健康法」 状況に即して



「かばう健康法」

初めてお便りさせて頂きます。私は鎌倉で「虹治療院」と云う治療院を開業している大久保龍と申します。

私が治療の道に入ったのは20代半ば、現在はそれから40年が経とうとしています。きっかけとなったのは飯島貫実（いいじまかんじつ）先生との出会いであります。

飯島師は第二次世界大戦の開戦に突入しようとする日本の政府に対し

て、この戦いは間違っていると、命をかけて提言し、正に命からがら周囲の方々の助けでアメリカへ亡命。その後の人生をアメリカ人として過ごされた方です。

ですから根底は平和運動家であり、正しい社会は正しい個人によって作られ、正しい個人は正しい心と体でなくしてありえない、と云う視点から健康法、治療法、宗教、哲学、科学など、すべてにわたって「正常である」ことの啓蒙活動に命を懸けられました。

私は縁あつて飯島先生と出会い、先生が日本にいらした時は、時間が許すかぎりカバン持ちの様な形でついて回り、いろいろなお話を伺いました。

飯島先生の理念は広範囲に及びますが、健康法に関しては「ヨーガ」と云う言葉で全てを包括し、治療法に関しては私が今おこなっている五味雅吉（ごみまさよし）先生が、世

界で初めて発見した「仙腸関節の歪み」を調整する、「骨盤調整法」を中心に構えており、私はそこから「骨盤調整法」を学び、現在に至ります。健康法に関しては「ヨーガ」と云うことですが、これは広義に捉えた総称で、その中で紹介しているのが、「日本のヨーガ」ということで、「西式健康法」を紹介されていらつしました。

飯島先生は西勝造先生ご本人のことも度々話されていて、子息大助先生の後ろ姿が勝造先生に良く似ているとおっしゃっていたことを思い出します。（五面上段へ）



(四面下段より)

私の治療では、大まかな言い方ですが、五味雅吉先生の「骨盤調整法」と、自己管理法として「西式健康法」を合わせた形で行っています。

その関係で三保製薬の花澤さんともお近づきになる機会が持てました。私の様な、若干の外部から西式健康法を見る者として、むしろ新鮮な見方がご紹介出来るのではないかと感じています。

現在高齢者、及び健康志向の若者にも浸透する健康ブーム、それに参入する健康ビジネス。そしてビジネス目的で発信される大量な健康情報。声高に発信される新しい情報に敏感に反応して、流行の健康法を懸



命に追いかけていらつしやる方々も多いかと思えます。

私は、今までの経験から気付いた言葉を患者さんに投げかけています。が、今回お伝えしたいことの一つとして、大量に発信される健康情報の分類法があります。

多種多様の健康法を見分けるのに「二つの健康法」と云う考え方を伝えしています。大まかな見方ですが、これにより情報の価値判断がかなり明確になります。

一つは「かばう健康法」。もう一つは「力を引き出す健康法」であります。

「かばう健康法」と云うのは、例えば、体の冷える人の場合、体を温める方法です。膝浴、半身浴、腹巻、あるいは体の温まる食べ物などもあります。

これを「力を引き出す健康法」で云うなら、冷えない体に行くと方法です。循環の良い健康体です。

リンパの流れが悪い人の場合は、リンパを流してあげるリンパマッサージの様な方法と、リンパを流して上げなくても自然にリンパが流れる体に行くと云う方法です。「かばう健康法」は、即効性があり、体にも優しいので一般的に受けがよ、すぐ効果が現れるので、素晴らしい健康法として勘違いされやすいのです。

一方、力を引き出す健康法は、体にはむしろ多少の負担が必要で、地道な努力が必要になって来ます。本質的な変化で有るが故に、効果が感じられるまでに時間が必要になります。

ですから、ビジネス目的で発信される健康法の大半は「かばう健康法」に成りがちです。口当たりの良い、すぐ効果の出る健康法ばかり行っても、その時は良い様に感じても、これだけでは真の健康体には近付きません。(六面上段へ)

(五面下段より)

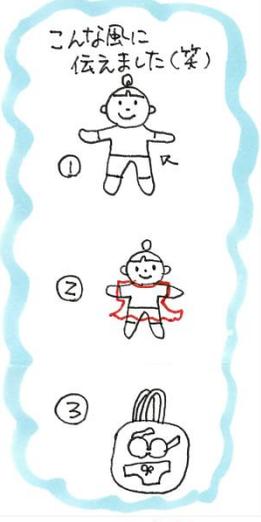
健康法のあり方としては、「力を引き出す健康法」を基本にして日々地道に行い、状況に即して「かばう健康法」も行う、というのが正しいと思います。

そこでこの通信をご覧になっている皆さんにお伝えしたいのは「西式健康法」は正に「力を引き出す健康法」なのであります。温冷浴などはこの際たるものだと思います。これ

はとても素晴らしい事です。是非ともこれからも素晴らしい「西式健康法」



結局、私はイラストで伝えるとうまくいくことがタタいとわかりました。



「法」を自らも実践し、多くの方々に、確かな自信と理念を持ってお伝えして行つて欲しいと思います。

自然良能会鎌倉支部
虹治療院々長
大久保龍

2018/05/03



公式サイト

『排泄は予防の元 (はじめ)』
『往時雑感』『土と腸 — 三保製薬研究所物語』
の連載がスタートしました!

皆様にご愛読いただいております『三保通信』を創刊号からじっくり読み解く新企画です。
三保製薬研究所公式サイト「三保通信」からご覧ください。

公式オンラインストア

【クレジットカード払い】に加え、
【コンビニ後払い】によるお支払いが可能になりました。

三保製薬にフリーダイヤルが
できました! 商品のご注文や
ご相談などにぜひご利用くだ
さい。(固定電話専用です。)

0120-07-3183
おなかに スイマブエース