

三保通信

よくこの方のこの話を耳にする。安藤忠雄さんという建築家だ。「住吉の長屋」という家を作った方だ。

家の真ん中が雨ざらしの中庭で分断されている。安藤さんも長屋育ち、依頼者も長屋育ちで、狭い住居に命を吹き込む「自然」の価値を体験として知っていた(日経紙'22.1.1)とあった。

建築で、命を吹き込むために雨ざらしの中庭を作った、それが「自然」であったということだ。また、「頭でなく身体で『こうだ!』と言い切れる強さがないと、思い切った挑戦も出来ません」と言っている。

このことを「からだ」に置き換えてみると、からだの中に自然という命を吹き込むことと言えるだろうか。誰しも自分のからだを持つ。「命を


22.3.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五一三
☎054139613321

吹き込む」のも本人の自由意思だ。「命を吹き込む」にもいろいろあるのだと思う。花見に言わせればそもそも「命を吹き込む」って何よ?」というのかもしれない。「生身なんだから「いのち」なので、それ以上に何が必要なの?」

花見氏  「自分のからだの

行く先」は? 

と言うのだ。

安藤さんに言わせれば「花見はそれで生きてるのか、」と言いたい、ということだろうか。

新聞は新春対談で、安藤さんとの対談者は山極寿一さん、霊長類学・人類学者だった。この方が「細菌や

ウイルスというのは、目に見えないが、地球上をまだまだ覆って、人間以上に支配している。そのつながりというものを踏まえた上で人間の暮らしを設計し直さないと、どんどん反逆される。もう一度地球の生態系を考え直して、それを壊さないように人間の生産と消費というネットワークをつくり上げないといかんと思います」と話していた。

地球の生態系という「長屋」に、生産と消費というネットワークの「生きもの」は、命を吹き込むに値するものなのか、これこそがホントに人間に問われていることではないのか?

「頭でなく身体で『こうだ!』という「命の吹き込み」にすることができるか、後世に永遠に問われる。「花見はそれで生きてるのか、」と聞かれたら、花見は何と答えていくのだろうか。

(H)

新年のお便りから

頂戴したお便りに、「後継者募集」、皆様のアイデア募集」という記事がありました。弊紙で紹介の方々、お役に立てればと思いい転載させて頂きました。

《山田整骨院だより2022.1月号》に掲載された記事を院長に許可を頂いてご紹介申し上げます。(H)

令和4年1月より山田整骨院は完全予約制となります

山田整骨院も高齢化し、院長も時々眼科、歯科に通い突然休院することがあります。又、短時間に患者さんが集中すると疲労困憊し、それが続くと体調を崩しかねません。又、混雑すると待ち時間や駐車場でご迷惑をお掛けすることがあります。時間的にも体調的にもバランスを良く

しなければならぬと考えました。

そこで考えたのが完全予約制です。これで解決できるのではないかと思います。予約するのは難しいように思えますが、病院の予約のようにに思えますが、病院の予約のように慣れれば簡単です。いつ予約したほうがいいかわからない時は院長にお尋ねください。予約は受付や、お電話、メール、などで出来ます。予約は来院の1時間前までとなります。1月から完全予約制となりますが、しつくりいくまでは臨機応変に対応する所存です。ご協力よろしくお願ひします。

この機会に山田整骨院の後継問題をお伝えします。わが家の息子はサラーマンで、弟子はいません。山田整骨院には西式の運動療法を行う貴重な器械やその他の治療機器、魔法のような治療テクニック、膨大な関係書籍やDVDなどがあります。これらは公共の財産だと思っています。もし、これらがなくなったら、社会

の大きな損失だと思えます。後継のことを色々考えていますが、まだ良いアイデアが浮かびません。それで皆様のアイデアを募集します。三人寄れば文殊の知恵と言います。奇抜な思い付きでも参考になります。自分が後継者になりたいと思う方、あるいはもつてこいの人がいると思う方はお申し出ください。

こちらから山田整骨院の詳しい内容を知る事が出来ます。

山田整骨院 熊本市

検索

山田整骨院



大丈夫ですよ！

体は治るようになっていきます。
安心してお任せください

動画の拡散をお願いします！



西医学健康法を創始とする弊社は、病気をしない「健康医学」、つまり予防医療のための製品を長年お届けさせて頂いております。そして近年は「マイナス腸活」をキーワードに、生涯の美と健康を目的

とした啓蒙活動に取り組んでおります。ある見積もりによれば、世界的に見て、予防に費やされるガンの研究資金は、ほんの2〜3%にすぎないとも報告されています。世界では圧倒的な割合で、病気が発生するのを防ぐよりも、病気が発生してから治そうとすることに重点が置かれています。

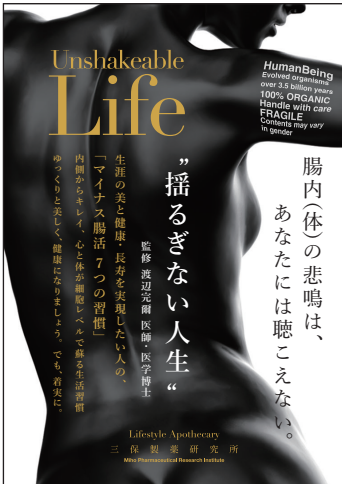
実は、「予防医療」という分野は「経済合理性限界曲線」の外側にある、市場（ビジネス）が解決できない課題なのです。つまり、予防に取り組む人は極少数で、企業が予防医療に取り組んだとしても、「問題解決によって得られるリターン（利益）が小さすぎて投資を回収できない」、「儲からないビジネス」という意味なのです。したがって予防医療と同様に、「希少疾病」や「子どもの貧困」といった「希少だが重大な問題」は、「解決不可能な問題」

として未着手のまま社会に放置されることになるわけです。弊社が、啓蒙活動（書籍の無償配付等）に取り組む最大の理由がここにあります。

いのちまで人まかせにして、他人の人生を歩んではなりません。そのためには、「本当の健康」についての知識が何より重要です。弊社の書籍「揺るぎない人生」では、マスメディアでは報じられない重要な情報やデータをご紹介します。より多くの方にとって頂きたいと思い、無償でご提供しております。

弊社は、まことに小さな事業所です。この啓蒙活動は、皆様の助けを必要としています。誠に僭越ながら、是非この動画をご家族やご友人に拡散して頂けたらと思っております。

動画は、YouTubeで「三保製薬研究所」と検索頂くか、下記のQRコードからご覧頂けます。どうかご協力を宜しくお願ひ申し上げます。



『Unshakeable Life “揺るぎない人生”』第10版

マイナス腸活フィットネス



三保製薬研究所公式ウェブサイト（HP）をご覧頂いたお客様から、マイナス腸活フィットネス四つの体操の一つ、背腹運動について「呼吸が解からない」とお尋ね頂くことがあります。

そこで次のようにお答えしております。ご参考にして頂きますと幸いです。(H)

「呼吸は自由です。」

左右揺振ともいいますが、脊柱が右に振れたときおよび左に振れたときにお腹を出します。

左右にお腹を出（凸）しますと、真ん中で自然にお腹はこむ（凹）と思ひます。(4面上段)

(3面下段より)

呼吸を自由にしていれば、揺振のスピードはいくらでも自由にできると思いますが。ゆっくりでもいいし、速くしてみるのもいいと思います。姿勢と動きはメトロノームが参考です。

西勝造著「西式強健術と触手療法」に出てくるのですが、手のひらの動きは、手の平を閉じる開ける、という方がイメージかと思います。手相線をはつきりさせる効果ということです。

まずは左右揺振が出来て、それから右に振れたときお腹を出す(凸)、左に振れたときお腹を出す(凸)を練習する、真ん中でおなかは自然にへこむ(凹)と思います。そして余裕であればお腹をだす時手の平を開きその時反対の手は閉じる、を練習してみる。

気持ち良く、目覚めるという感覚を知って頂くといいと思います。

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜

気持ち良く毎日を過ごす

ために意識したいこと

三保通信、22年1月号に、「腹八分目で食事をとり、食べたものを胃が消化し終え、胃が空っぽになった状態をいったん作る。そして胃から脳へと至る(おなか空いた)」というシグナルを感じ取ってから食事をすることを大切にしていただきたい」という新聞記事に対して、その実践のためには「排泄」が抜けていないか、という問いが書かれていました。

病院に入院されている患者さんや、高齢者施設を利用されている方の多くが、何らかの下剤を服用し、それでも排便が見られない時は浣腸や座薬、摘便といった処置が必要となることが多くあります。

便秘は軽く見られがちですが、本人にとってはとても辛く、日常生活や心にも影響する大きな問題だと感じています。便秘は若年層では女性に多いですが、60歳を超えると男女差がほとんどなくなるようです。便秘になる原因や症状はそれぞれに異なりますが、すべてに言えることは、腸の健康が快便につながる、快便は健康につながるということではないでしょうか。

腸の役割は、食物の消化吸収のみでなく、きわめて大きな免疫器官で、小腸と大腸の間にあるパイエル板には最大の免疫中枢があると考えられてきました。ところが最近、パイエル板以外の部分からも脳内ホルモンと同じような物質が分泌されており、脳の指令を受けなくても腸自体で免疫機能を司っていることがわかってきたようです。

(5面上段へ)

(4面下段より)腸が「第二の脳」といわれるゆえんです。腸を元気にして免疫力を高めるには、腸内の善玉菌を増やすことが大切です。そのためには善玉菌のエサになる食物繊維を適切に摂ること、腸内環境を荒らす添加物を減らすこと、十分に睡眠をとること(腸は自律神経の支配を受けているので、睡眠中に腸を休めることができます)、腸は温めた方がよく働くのでお腹を冷やさないようにすることなどが意識できると思います。そして何より、少食によつて老廃物の産生を少なくすることが大切です。物を食べると、消化・吸収するために胃腸に多量に血液が集まり、排泄の臓器である大腸や直腸、腎臓や膀胱に供給される血液が少なくなるため排泄力が低下します。便が排泄されずに溜まっていくと、腐敗が進み悪

玉菌が増えます。悪玉菌がタンパク質を分解した際つくられる有毒ガスも増加し、それらが排泄されなければ、有毒ガスは大腸の毛細血管を通じて血液に溶け込み、皮膚炎や口臭、体臭、肩こりや腰痛、他臓器の病気の原因になったりします。快便のためにも少食を心がけ、空腹時間を作り、腸を休めることが大切であることが分かります。

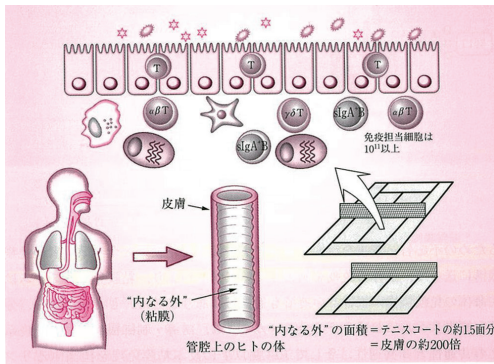


図1 ヒトの広大な粘膜
そこにはダイナミックな免疫システムが働いている。

他にも、腸を活性化するためには、ゆつくりとした呼吸も有効で

す。健康な人は、日中は胸式呼吸、睡眠中は腹式呼吸を無意識に使い分けています。しかし、ストレスが過剰な状態が続くと睡眠中も胸式呼吸となります。腹式呼吸をしないと、腹膜や横隔膜に柔軟性がなくなり排便に必要な腹圧が低下、便秘でかたくなった便は尚更排泄できなくなってしまう。なので、ゆつくりとした腹式呼吸を行うことで、腹圧が高まり排泄もスムーズになります。呼吸は「吸う1:吐く2」を意識するとよいと聞きますが、「食べること1:排泄2」も意識できれば、快便、そして気持ちいい毎日が過ごせるのではないのでしょうか。私も、水マダグの力をお借りしながら、自分が自分の為にできる事を意識して一年を過ごしたいと思います。

※中段『図1』(書籍『粘膜免疫 - 腸は免疫の司令塔』より、中山書店)

『腹の健康』第二章「万病の源」
 (前回小紙, 22.1.1号)、『月刊西医学』
 1980.10月号再掲載からの転載です。

腹の健康

西勝造

人間が立って歩くようになった結
 果大腸の働きは不利になった。これ

は匍匐(ほふく)伏せた状態で移動
 すること)する動物において、見受け
 られることであるが、彼らにあつては
 腸は水平に横たわり、それが故に食
 物の通過は、人間よりもさらに容易
 である。人間の場合にあつては、食物
 は垂直に働くから一部は引力の法
 則にそむいて行われる部分もあるわ
 けである。さらに人間の腹壁は動

物のそれに比較して弱いのは何故か
 といえ、帯を締めて寝たり、腹巻
 で温めたり、寝冷えをするなど教え
 られて腹掛け、胴巻きで腹部を温め
 るからである。もちろん、人間の腹
 壁は動物の腹壁よりも筋肉が弱いと
 いうのは事実である。

そして宿便即ち便停滞の原因の一
 つは、腹壁の弱いことである。けれど
 もこれとて適当な錬成と修養と科
 学的生活と休養とその上に遺伝を
 考慮し、環境の害を除いたり、合法
 的なる食物により、又、大腸の蠕動
 と洗滌に必要な欠くべからざる生水
 を飲んだり、硬い食物を食べたり、
 間接的には皮膚の機能を働かすこ

とをするならば、自然に矯正強化
 され得るものである。

新年に頂いた賀状から

通信、22.1.1

1981年 八月 下
 明けましておめでとうございます。
 いづれ 三保通信を ありがとうございます。
 「いづれを少し」 ああ、本当に 極楽だと思つた。
 ちよとにさん、か、あふ山かするこの世の中にあつて、
 この視原、この方向は、三保から山山海海水水
 ぶりに いかに 感じました。こゝろで できそうだし、
 私も 今年 60才に なる。(ちよとにさん!) 欲は ない、
 一日一日を 大事に 生きていきたいと思います。
 いよいよ 感謝 このと。
 号の巻頭で書か
 せて頂いたこと
 を取り上げて
 下さり、感想を
 お寄せ頂きま
 した(M・Hさ
 んより)。「いい
 ものを少し」
 は、甲田光雄先
 生から教えて
 頂いたと思いま
 すが、お互い目
 指すものになら
 んことを!(H)

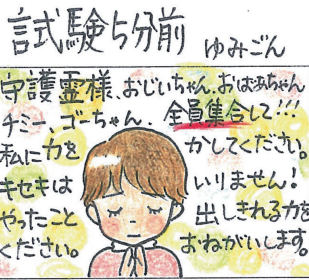
あとがき

看護師の若松満喜さんが、医療
 従事者として「便秘のリアル」を
 伝えてくださいました。

驚くほど多くの人が、「便は食
 べて出す」と思い込んでいます。
 なぜ物を食べると排泄力が低下
 するのか、ヒトの仕組みに精通し
 た解説に感謝です。

(Y)

※Asuke 亜紀さんの「生命・想
 い・こころ」は今回お休みです。



自己採点では、多分...
 大丈夫そうなのですが。
 3月15日に発表です。ハラハラ
 ドキドキ