

200歳 万歳!

200歳まで生きる会
H十九年十一月第十八号

「生命の定義が問われる時代」

日本科学振興財団 理事 門馬登喜大

命を全うする意味

「健康のためなら死んでもいい!」という藤松忠夫著の本がある。この中で米国人がいかにも真摯に時に涙ぐましく健康維持に励んでいるか、本のタイトルからも窺い知る事ができる。米国には、100歳以上の方々つまりセンテナリアン(Centenarian)が6万5千人以上いて、このうち60%以上が全く一人でピンピン元気長寿者だという。一方、我が日本といえば、100歳以上の方々は1万1千人で、このうち60%が寝たきりか介護が必要な状況にあるということである。

(データは2000年度)果たして日本は真の意味で長寿国といえるのだろうか? 確かに、日本は女性が85.81歳で22年連続で長寿世界一。男性も70.9歳でアイスランドに次いで2位(2006年度)。問題は内実である。

米国人は80歳を過ぎても、離婚もするし、結婚もする。100歳で大恋愛もある。86歳で小型飛行機の操縦免許を取った元気なおばあさん(否、元気な女性)もいる。米国では、101歳を過ぎた長寿者の平均医療は年8300ドル、70歳で

集中治療室に入り、いわゆるスパゲッティ状態で亡くなる老人の医療経費は26000ドルにのぼる。そこで、ヴァージニア州のGeorge Washington House(老人ホーム)のように、91歳で骨折した老人に対し、療養士、セラピスト、看護士らがチームを作り一丸となってリハビリを徹底、歩けるようにしてしまいう事が結果的に医療負担を軽減することにつながることになる。

ハーバード大学のパール教授の研究によるとボストン地区に住む100歳以上の15%は、独り暮らしで、35%は家族と暮らすが必要としない、50%が施設に入っているが、そのうち四分の一は痴呆ではない。百歳以上の実に65%の人は痴呆の症状を呈していない。つまり長生きの人はぼけないということになる。

世界の長寿者

世界の100歳以上の長寿郷を30年以上に亘って調査研究(表A参照)してきた国際自然医学会の会長、森下敬一博士は、長寿の条件として、①正しい食事 ②適切な運動 ③心の安定 ④山岳地帯 ⑤きれいな空気と水も地域的な特徴として挙げている。なかでも食事は人間の細胞やエネルギーをつくりだす材料であり、「つまり、食物こそ、われわれの健康を左右する決定的因子なのだ。健康・長寿に対しても、食物が絶対的な影響力をもっているわけである。食物以外の条件は、相対的な影響力しかもたない。たとえば、食物以外の条件がマイナスになっても、食事面を完璧にしていけば相当程度克服できる」(森下敬一博士「百歳突破の長寿食」と指摘している。

但し、一方で、長寿者が常日頃食している物を、日本に持ち帰り「長寿元素」つまり長生きする元素を、食物、水、その他から39項目の元素を分析し、発見を試みたが徒労に終わったという。結局、100歳長寿者が長生きする決定的要素は、元素分析では結論は出ず、「気」の問題になるという。中国医学における気功(調身、調息、調心)、インド伝統医学であるアーユルヴェーダにおけるヨーガ(ポーズ、呼吸法、瞑想法)などが長寿の鍵を握っているのかも知れない。(二面につづく)



門馬登喜大

1953年福島県生まれ。二十余年間教育分野に従事し、その後環境問題が人体に及ぼす影響や様々な病気や障害の対処法を学ぶために、米国へ留学、ワシントン大学で環境科学、環境医学を聴講後、バスターシア大学でアーユルヴェーダ医学(インド伝統医学)を学び、アーユルヴェーダ・プラクティショナーの認定資格を取得。Certified Ayurvedic Practitioner approved by AYU, International Academy of Ayurved Internal Holistic Health Institute. アーユルヴェーダの研究を進めると同時に、富山県国際伝統医学センター参与、IPP生命医学研究所の所長として勤務。

特集記事

アーユルヴェーダ（一面のつづき）

インドに伝わるアーユルヴェーダは、ギリシア医学（ユナニ）、中医学（中国伝統医学）と共に世界3大伝統医学の一つと言われ、サンスクリット語のアーユス（Ayus：生命・寿命）とヴェーダ（Veda：科学・知識）が組み合わせてできた「生命の科学」という意味である。約5000年の歴史を持つ。ここで生命とは、「肉体、感覚器官、精神、真我（アトマン）」からなり、人間にとつての2つの世界、すなわちあの世とこの世の関係、あるいは地球と宇宙のつながりから、この生命を科学した医学体系である。その最終目的とするところは、どうすれば愛情（カーマ）富（アルタ）天職（ダルマ）解脱（モークシャ）を獲得するかにあり、すなわち「健康幸福寿命」をいかに延伸させるかにある。

【基礎概念】

アーユルヴェーダの治療と健康維持増進をするため理論の基礎になっているのは、トリ・ドーシャ理論である。トリとは「3」を、ドーシャとは「濁り」を意味する。ヴァータ、ピッタ、カパと呼ばれる3つの生体エネルギーのバランスが、生体の健康を維持すると言う考え方である。ヴァータ（Air）は、風のエネルギーとして体内の運動や循環を担い、ピッタ（pitta）は火のエネルギーとして、体内に取り入れた食物を血や

肉に変換する酵素の働きを担い、カッパ（kapha）は水のエネルギーとして骨や筋肉を結合させることを担っている。

トリ・ドーシャのバランスの状態により、病氣から健康までを7段階に分け、トリ・ドーシャがバランスしている健康な状態では、心身が快適で体内の代謝や消化が順調で、エネルギーが生み出され、健康が維持・増進される。逆に、トリ・ドーシャがアンバランスだと、代謝や消化が不完全になり病氣が進行する。トリ・ドーシャのバランスに影響を与える要因は次の5つがある。①アーユルヴェーダの体質 ②時間：一日、季節、年齢、③生活様式や五感からの刺激、④場所：環境条件、⑤天体：太陽、月、他の惑星

治療とは、トリ・ドーシャの理論に従って『病氣の診断』と『病人の診断』を行い、これらの要因を考慮しつつ、トリ・ドーシャをバランスさせることにある。

【治療法】

治療法を大きく分類すると、増大したドーシャを鎮静化する鎮静療法と、汚れを落とし、体をきれいにする浄化療法に分けられる。アーユルヴェーダの療法は、①内科、②外科、③精神科、④頭頸部科、⑤小児科、⑥毒物料（以上は主に病人の治療）、⑦強壯法科、⑧強精法科（以上は健康増進）の8つの部門（アシユターナガ）があります。強精法科には、優秀で健康な子供を産むための知識、不妊治療法、男女の生み分け法、効果的な避妊法が含まれる。

また、パンチャカルマとは、強壯法科に含まれる

健康増進あるいは若返り法であるが、全ての療法の基本になっている。①前処置（消化剤法、油剤法、発汗法があり、毒素を出しやすい状態にする）②中心処置（催吐法Ⅱ口、経鼻法Ⅱ鼻、瀉下法Ⅱ小腸、浣腸法Ⅱ大腸、瀉血法Ⅱ皮膚の5つの経路を使って毒素を排出させる。それでパンチャ（5つ）カルマ（方法）と言われる）③後処置（鎮静法、食餌法、強壯法があり体内のドーシャを乱さないようにする）

具体的にアーユルヴェーダで目指すべき治療とは…①個人の身体の3つのタイプに適する自然な食餌療法（vata pita kapha）②治療用の栄養補助剤③癒しの効果のある植物医学由来の薬と薬草（ラサーヤナ）④パンチャカルマ治療と呼ばれる緩やかな洗浄による解毒⑤アーユルヴェーダ式によるボディーワークとマッサージ⑥ヨガのポーズを含む身体の運動やストレッチ⑦プラナヤーマ（pranayama）と呼ばれる呼吸法を取り入れたリラクゼーションを通してのストレス処理…音楽療法、アロマセラピー、集中運動、瞑想⑧若返り療法…ラサヤーマ（Rasayana）と呼ばれる加齢を遅らせ、長生きをさせる⑨特に日常実施すること…自然な口内衛生、目、耳、鼻、食道、鼻腔、そして喉の予防ケア、皮膚、髪、爪の栄養療法⑩四季に応じた年間を通しての特別な季節毎の実践⑪常用癖と共存依存症からの回復⑫カウンセリングと保健学⑬健康的な生活スタイル、などに集約される。（つづく）

健康情報

老いない奇跡

1. ディーパック・チョ普拉博士の死生観

ディーパック・チョ普拉博士の『老いない奇跡』（講談社）という本があります。この本は、原題を「Ageless Body, Timeless Mind」といい、1993年にアメリカで出版されました。たちまち、ベストセラーになり、9か月にわたって全米ナンバーワンの座を占め、著者がテレビの人気トーク番組に出演した翌日には、1日で13万7千部が売れたという伝説を生みました。

この本の説くところは、宗教ではなく、医学でもなく、新しい健康観、死生観を説いたものです。通常、人間は加齢↓老化↓衰えという不可逆の流れに沿っていくものですが、著者はこの考えを排し、逆に人間はいつまでも健康を保っていけるものだと言っています。

その根拠となっているのは、最先端の理論物理学、量子理論です。

著者は、1947年インド・ニューデリーに生まれ、インドと米国で医学教育を受けて、ニューヨークランド記念病院医局長、ボストン大学医学部助教授などを経て後に、1996年カリフォルニアに「ウェルビーイングのためのチャクラ・センター」を設立し、西洋医学と東洋の伝統的な自然のヒーリングを統合した治療法・健康法を説く

ようになりました。今、アンチエイジング（抗老齡学）の分野で、もっとも注目すべき発言をしている医学博士です。

著者の説く量子論に基づいた健康法によれば、この世はエネルギーと物質の壁のない世界で、ここでは物質としての限界を超えてエネルギーとして永遠に生きる道がある。年をとれば衰弱し、死んでいくという考えは、仮説に過ぎない。世界観を変えれば、老いを恐れる必要もなく、加齢もまた楽しいと説いているのです。

人間は老化してやがて死んでいくというのは、親や教師から教わったものの見方で、私たちが属する社会のみんなで共有している一定の世界観であって、これは古いパラダイム（考え方の枠組み）であるとし、社会的条件づけによるいわば、集団催眠である。集団的な合意の上に成り立つ、虚構の枠組みに過ぎないと説くのです。

そして、著者は新しい10の仮説を説いています。

著者の説く10の新しい仮説

- ① 物理的な世界は、私たちの主観的反映である
- ② 体は本質的にエネルギーと情報によって構成される
- ③ 体も心も一つの創造的源から発している
- ④ 体の生化学的プロセスは、意識の産物
- ⑤ 知覚の仕方を変えれば、目に映る世界も変わる。体の感覚も変わる
- ⑥ 知のパターンを変えることで自身を超えることができる

⑦ 私たちの心は、宇宙の心の一つ。みんな全宇宙をつかさどる叡知と結ばれている

⑧ 時間は絶対的な尺度ではない

⑨ 私たちの内面深くに五感で捉えられない存在の核がある

⑩ 老・病・死は人間の仕組みではない

著者がこのように説く根拠は、アインシュタイン、ボーア、ハイゼンベルグ等の唱えた新しいパラダイム、量子理論に基づいたものです。

人間は五感にとらわれているが、五感がすべてではない。五感が捉えているのは、3次元の世界で、存在の基本単位は、エネルギーだと説くのです。この考えに立つと、老化などありえない。老化は、叡知が失われること。人体は常に新しく生まれ変わっている。一秒間に6兆もの生化学的反応が起きている。長寿の秘訣は、この変化の翼に乗って生きること。体内の叡知を作動させるスィッチを発見しさえすればよいということです。

2. 肉体を操るのは知

ここにオーストラリアの著名な神経生理学者、ジョン・エクルズ博士の言葉があります。「自然界には色も音も、そういったものは何もない。手触りも、模様も、美も、匂いも……ない」

博士は、私たちが現実と呼んでいる土台をなしている客観的事実は、一つとして確かなものはない。感覚器官が生み出している幻想に過ぎないとしているのです。これは、般若心経が説いている「空」の考えと完全に一致します。事実は、一つとして

確かなものはない。見方を変えることで、自分の体を変えることができると説いているのです。

普通、人間の社会では65歳で定年とされて、社会に貢献できる年齢が恣意的に制限されているのが普通です。65歳を過ぎると、たちまちすぐに社会のお荷物になってしまう。このような、知覚のシフトは体に深刻な打撃を与えます。その結果、退職後の数年間に心臓病とガンの疾病率が急増するという事実が見られます。

ところが、世界で名高い3つの長寿地域、ヴィルカパンバ、フンザ、コーカサスといった、年をとってもさまざまな形で社会に貢献できる文化圏では、100歳に達している老人でも驚くほど精力的で、重労働もやすやすとこなしているのです。その原因を、食べものや、空気や、運動に帰しています。何より大きいのは人の意識なのです。

人が意識的に自分の体を統御すれば、自律神経に任せるのではなく、老化を防げ、体の機能に意識を向けるだけで老化の進行に決定的な差が出てくるのです。心拍数から呼吸、消化ホルモンの調節まで、自律的といわれる機能のすべては、意識的に統御でき、知覚の仕方をまったく新しくし、瞑想などのテクニックを学べば、老化はいくらでも防ぐ方法があるのです。

人間の体はエネルギーと情報で成り立っていて、それは非物質的なものです。人体は、驚くほど豊かで、多様な情報によって機能していますが、その源は一つの知なのです。その知の流れが人を生かしているのです。

物質の世界では、秩序だった状態から無秩序へと崩壊していく傾向があります。これをエントロピーの法則といいます。ところが、エントロピーの法則は、人間の知には当てはまらなないとチョプ博士は言います。現代科学はこれを探り始めたばかりですが、さまざまな宗教の導師たちは、何百年も何千年も前からそれに気づいており、だからこそ老いてなお、若々しい体を保ってきたのです。

インドでは、この知の流れをプラーナ(生命の力)と呼び、プラーナは意思の力で、増やしたり減らしたり、自在に動かすことができ、肉体を秩序だった若い状態に保つために利用できるとしています。ヨガの行者たちは、意識の力だけでプラーナを動かしており、若さを保ち続けていますが、実は、誰もが潜在的にプラーナに触れ、操る能力を持っているのです。



3. 意識で人の老化の差が出る実験

ハーバード大学の心理学者エレン・ランガーは、老人ホームで指導し、ちょっとした生活の変化で、老人ホームの入所者たちが驚くほど元気になるこ

とを実証して見せました。鉢植えの世話をしたり、献立を自分で決めたり、部屋の整頓をするようになっただけで、自分はまだ役に立つ、価値ある人間だと自信を取り戻した人たちが、老化に歯止めをかけて、驚くほど元気になったのです。

ランガーはまた、1979年にとても簡単に、でも独創的な方法で高齢者たちの意識をシフトさせ、生物学的な年齢を若返らせる実験に成功しました。被験者は全員75歳以上の健康な男性で、彼らには、田舎のリゾートで1週間共同生活をすることが求められました。彼らには、一つの奇妙な約束ごとが求められました。1959年以降の、新聞や雑誌、本、家族の写真など一切持参しないようにと約束させられたのです。

彼らはなぜそんなことが求められたのか分かりませんでしたが、現地に行つて納得させられました。彼らが1週間過ごす場所は、20年前とそっくりにセッティングしてあったのです。

テーブルの上には、1959年の雑誌や新聞が置いてありました。流れる音楽も20年前のヒット曲でした。それに合わせて被験者たちも、1959年にタイムトリップした気持ちで過ごすように指示されたのです。

ランガーがこの実験で狙ったのは、被験者たちが20年前の環境で、自分を若いと見るか、年寄りと見るかで、その意識が老化のプロセスに直接的な影響を与えるのではないかとという仮説です。

彼らは、1959年のできごとを現在形で語るように指示されました。妻や子どものことも、実際

の年より20歳若いつもりで話題にします。被験者たちも、全員がすでに定年退職していましたが、今でも現役バリバリであるかのように仕事の話をすることが求められました。

この「20歳若返りごっこ」の成果は、目を見張るものがありました。

実験前と実験後の被験者たちの写真を、中立的な立場の人に見せたところ、実験後のほうが平均3歳顔が若く見えるという答えが返ってきたのです。それだけでなく、被験者達は関節の柔軟性を増し、背筋も伸びて若いときのように姿勢がよくなっていました。握力測定では、筋力が増したことが確認され、聴力も視力も改善されていることが分かったのです。

「若返りごっこ」をしなかった対照グループでは、実験の成績はむしろ下がっていました。

ランガーは、この実験の結果、被験者たちを若返らせた要因が3つあるとしています。

①彼らは、若いつもりで振舞うように求められた

②50代の知性と力があるものとして扱われた
③実験中、複雑な指示に従って、日々のこまかな雑事をこなすように求められた

この実験は、何を物語っているでしょう。

体が時間の枠を超えて意識の変化に従ったということを物語っています。人々の生のあり方は、意識次第だということをこの実験は教えてくれます。

4. 瞑想の効用

1970年代の始めまで、瞑想が人を若返らせるなどということは、西洋医学にとつて問題にもされませんでした。けれども、カリフォルニア大学の若い生理学者R・キース・ウォレスは、瞑想は精神的な意義があるうえに、肉体にも大きな影響をおよぼすことを実証しました。彼は、博士論文でTM瞑想を行っている人たちを対象に、瞑想中に体の主要な機能がどう変化するか、モニターを接続してテストしたのです。

被験者たちは、心の中でマントラをくり返すと、音の波動が徐々に心を普通の思考プロセスから引き出し、深い潜在意識の底流にある静けさへと導きます。マントラは、神経組織の中に入っていく特別なメッセージなのです。インドでは、何千年もの間、マントラが使われていて、その生理的機能におよぼす効果は、ヨガの理論でよく知られています。

ウォレス博士がその研究を始めた時、瞑想のメカニズムはほとんど理解されていませんでした。目を閉じて座って瞑想すると、神経組織が心が覚醒状態にありながら、体は深く眠っている状態であることを確かめたのは、彼が初めてです。博士は、この状態を「低代謝覚醒状態」と呼びました。代謝が低下しながら意識は覚めている状態をそう表現したのです。これは、「敏捷な休息」状態とも呼ばれます。この「敏捷な休息」状態が初めて発見された時、医学界は大きな関心を持ちました。

それまで、敏捷さと休息は相反するものだと考えられていたのです。

普通の睡眠状態では、低代謝状態になり、覚醒状態の時にマインドが敏捷になります。ウォレス博士は、こうした相反した状態が瞑想では一つに統合されることを発見したのです。TM瞑想者たちは、普通の睡眠では、4〜6時間も経たないと、もつとも深いリラックス状態に達しないのに、彼らはたいてい目を閉じて10分以内にその状態に達していたのです。

1978年からウォレス博士は、瞑想が老化におよぼす効果を調べ始めました。その結果、TM瞑想を長く実行している人たちは、肉体年齢が実際に若返っていることを実証しました。TM瞑想を5年以上もしている人は、実際よりも12歳肉体が若返っていることが判明しました。

実験の結果、これはホルモンと関係があることが確認されました。年齢に反比例して減少する唯一のホルモンといわれるDHEAというのがあります。DHEA値は、25歳で頂点に達しますが、閉経とともに加速度的に減り、死ぬ前の1年間で是最盛期の5%にまで減少してしまいます。

このDHEA値を高く保っておくことができれば、ストレスに負けず、老化の速度も遅くなりえます。

チョプラ博士は、同僚のグレイザー博士に誘われて、DHEAの研究に加わりました。彼らは、328人の長期TM瞑想者たちを選び、1462人の非瞑想者たちのDHEA値と比較してみました。

た。その結果、瞑想者たちのDHEA値は5歳〜10歳若い人たちの値と同じだと結論づけられました。

5. 人々の悟りの時代がきている

人間は、DNAの内部で進化し続ける叡知のレベルをいくつも持つていて、そのレベルを体験できるように作られているのです。人間はエントロピーが触れることのできない悟りという叡知を持つているのです。その叡知とは、悟りとは何でしょう。チョ普拉博士は次の5つだとしています。

- ① 私は精神である
- ② 今この瞬間は、あるべき通りである
- ③ 不確実性は物事全体の秩序を作る一つの要素である
- ④ 変化は不変に満ちている
- ⑤ エントロピーを恐れる必要はない。それは秩序をもたらず無限の力によってコントロールされているものだから

この悟りが得られれば、人は年とともに老化していくというパラダイムを克服できるのです。

鹿児島市の出水市に野島医院というのがあります。ここの野島政男先生は、「病気を治すには」という本を書いておられて、その本の中で人間は肉体ではない。意識であると言っておられます。

人間は肉体であると思っている人は、病気に侵されて死んでいくが、人は意識であると理解すると、ガンなどの重病も消えていくとしておられ、薬な

どを使わずにエネルギーで患者を癒すという医療を行っておられます。日本でいち早く、患者の意識を変えろという医療を行っておられるのです。患者に宇宙エネルギーの話をし、人はそのエネルギーの一つであると、チョ普拉博士と同じように説いておられるのです。

野島先生は、次のように言います。

「目に見えないものが理解できるようになると、自分が何者であるかわかってくるのです。」

そうなったときに、人間は気||波動||エネルギーが高まります。高まると、病気をあらかじめ防ぐことができるし、病気になるっても、自分で治す力を持つことができます。自然治癒力はそこにあるのです」

人々がこのような事実を悟る時代がきています。

6. DNAは私たちの目的に合わせて作られる

人間の寿命は、DNAの中に決められていると思います。DNAに人間の寿命は125歳と決められていて、そのDNAを超えて人の意識だけで若返り、長寿を続けていくことはできないと信じられています。これも、仮説に過ぎないのです。

チョ普拉博士は、「DNAは私たちの心に未知の可能性が生まれたとき、それに合わせてその可能性が開花されていく。DNAが私たちの目的に合わせるのであって、その逆ではない」と説いておられるのです。

出典『チョ普拉博士の老いない「奇跡」』より

良書推薦コーナー

『老化は体の乾燥が原因だった!』石原結實著
／三笠書房 1,365円(税込)

老化現象の一つに「体の乾燥が進む」という現象があります。いつまでも若々しく生きるためには、体の乾燥を止めなくてはなりません。そんなことは分かっている。だから、乾燥を止める工夫をしていると実践していることが、逆に老化を進めているということがあるのです。

この本の著者の石原結實先生は、「体によいつもりが、かえって老化を進めていた5つのポイントがある」として次の5つをあげておられます。

① 水の飲みすぎが老化を早める。

体をいつまでもみずみずしくしたい、だから1日2リットルを目標にミネラルウォーターを飲んでいく。

血液を下ドロドロにしないために、寝る前にコップ1杯の水を飲むのが習慣。

朝起きがけに、冷たい水をコップ1杯、これで目覚めもスッキリ。

かばんの中には、いつも何かのペットボトルが入っている。

これらの習慣は全部ダメ。かえって老化を進めていると石原先生は言われます。水には、ものを冷やすという一面があつて、体熱を下げる働きがあります。体熱が下がると、乾燥が進むという事

実があつて、それが老化や病気を早めている一つの要因だ、と先生は言われるのです。水分の摂り過ぎは有用どころか有害なのです。

②減塩は間違い

スーパーマーケットに「減塩みそ」「減塩しょうゆ」などがあります。高血圧にならないように、涙ぐましく減塩生活を送っている人が多いのです。石原先生は、減塩生活が日本人に定着し始める前より、今のほうがガンや心筋梗塞、糖尿病、リウマチなどの罹患数は増えていると言われます。

塩分不足では全身がカサカサになるのです。必要以上に塩分が減れば、体の細胞にとって必要な水分も減ってしまうという原理が働くのです。塩分と水分は、増えるのも減るのもセットになっているのです。

イルカや鯨は人間と同じ哺乳類です。彼らは、普段海水を飲んで生活しています。でも、彼らは高血圧や脳卒中になることはありません。問題なのは、塩分ではなく、科学的に作られた合成塩(食塩)なのです。食塩には、摂りすぎが高血圧につながるというリスクがあります。でも、自然塩を摂っていれば、血液はサラサラで高血圧の心配はなく、かえって体が若返り、全身がみずみずしくなると石原先生は老化防止に塩分の補給を勧められます。

③食べるものを減らすより、きちんと排出すると

体重増は食べすぎよりも、体内の水分コントロールができていないから。まず水分を排出できる体にする必要と石原先生は言われます。

年をとるほど細胞は、水分を取り入れにくくなり、余分な水分が全身の袋状の器官や、下半身にたまっていくのだそうです。

体内の老廃物を出し切りたいと思えば、「朝食を無理に食べない方がよい」と先生は言われます。朝は食べずにジュース断食くらいを行うと、それまで蓄積されていた老廃物が一気に体外に出されると先生は言います。

朝食は、生ジュースや生姜紅茶だけにするとよいのです。すると、体の排泄作用が高められます。

④保湿は肌からでなく、体の中から考えること

お風呂に入った後に、保湿クリームを塗ったり、顔にミネラルウォーターのスプレーをかけたりしていませんか。保湿用の化粧品を使っていますか。これらは、かえって肌の老化を進めます。塗りすぎが肌の老化を早めるのです。

入浴などで、体を温めれば体内で水分調節をつかさどる腎臓も温まり、活性化します。すると、体から余分な水分がすみやかに排出されます。体を内から温めることが皮膚細胞の代謝を活発にし、乾燥してしぼんでいた皮膚細胞に新鮮な水分が摂り入れられ、みずみずしさを取りもどすことになります。

それにプラスして、「ヌルヌル・ネバネバ食品」を摂ることを心掛けましょう。

「ヌルヌル・ネバネバ食品」とは、ヤマモモ、サトイモ、オクラ、モズク、ワカメ、納豆、ナメコ、牡蠣、ナマコ、カレイの煮こりなどです。これらには、ムチンという成分が含まれています。ムチンがみずみずしく若く細胞を保つのに欠かせないのです。

こうして内側から、細胞の乾燥を防げれば、皮膚の乾燥も改善されます。

⑤脳の萎縮を防ぐ

脳の老化現象も、実は脳の乾燥が原因だと石原先生は言われます。体の乾燥を防ぐ食事や生活を続けることが、脳の乾燥も防ぎ、優れた記憶力をキープすることになります。

細胞の乾燥が脳にもおよぶのです。脳にもおよび、脳が乾燥して萎縮するので、スカスカのスパイン状態になっていきます。この隙間が老化のサインです。脳を乾燥させ萎縮させた状態で、いくら脳トレーニングをやっている、はかばかしい効果は得られないでしょう。

脳の細胞の乾燥を防ぐには、次の生活習慣が大切です。毎朝、ウォーキングをすること、スクワット運動などで筋肉を動かすと、脳への血流もよくなり、老化を予防します。

脳をはじめとする全身の細胞の乾燥を防ぎながら、そうした運動を続けることが自分の老化を防ぐことになるのです。

この本の紹介は、これで終わります。でも、これは全体の5分の1に過ぎません。後の有用な知識は、ぜひこの本を手にとって読んでください。

内臓、皮膚、頭脳……

老化は体の乾燥が原因だった！

全身が若返る食生活がわかる石原結貴

三枝潤男

体に良いつもりが、かえって老化を進めていた！

- ①乾燥を止めて水を飲んでいるか？
- ②なぜ「乾燥」しても水分が下がらないのか？
- ③「食塩」は摂るより「自然塩」を摂るべきか？
- ④「保湿」は肌からではなく、体の内側から
- ⑤「脳の萎縮」はこれに必ず関係する

——あなたも1週間「乾燥」を実感します！

乾燥 老化 病氣

会員様からのお言葉

T・O様より

「200歳 万歳!」の会報、いつも届きましたらすぐに全面一気に拝読させていただきました。私の一番の楽しみでございます。今月はいろんな栄養のことが書かれていますね。

私は、昨年ごろから腎臓を悪くし、特に食事に気を遣っています。先般、本の紹介が出ていた松田麻美子様の「超健康革命」の中に果物と野菜が一番ミネラルの宝庫と書かれています。以前は、りんごを食べていたのですが、最近のりんごは甘い一方で、酸味がなく果汁が少なく、味気ない感じなので、そろそろ梨が出回る時期だから、今度は果汁の多い梨にしようと思っていた矢先、宅急便で梨が届きました。思っていたことがすぐに実現、ありがたいことでした。また、先日、先生のお陰でNPOの光の水のことで大変お世話になりました。ホルミシスのことも、先日東京のホルミシスルームに行ってみました。何もかも、先生のお陰で、私の体もウキウキしています。

一昨日、月に一度の病院に行ってきました。「いつも平行線ですね。良くも悪くもない」と言われていたのですが、一昨日の検査の結果、「だいぶ良くなってきたいるみたいだね」と今まで聞いたことのない医師の言葉に、やっぱりおかげさまだと有難く感謝しています。

10月の横浜での親睦大会、ぜひ参加させていたきたいと思います。よろしく願います。

島崎 庄次様からのお便り

何時も「200歳 万歳」を読ませて頂いていま

す。感謝しております。私も健康のために何かをしなければ、と思い読んでいました。

今年の6月号の第13号に塩塗り健康法が目にとまりました。

読んだその日から今まで、毎日欠かさず使っています。塗り始めて4日目に、全身から大粒の汗が信じられない位に吹き出しました。

始めの日から3日間は、塗っても汗は一つも出なかったのに驚きです。塩もいろいろありますが、天然の塩が一番良いようです。

私はOリングで試してみ、私に一番よく合う塩を選びました。Oリングとは、利き手の親指と人差し指とでOの形を作り、もう一人のためにそのリングを開いてもらう使い方です。開くと自分に合っていないので悪いものになります。開かないと私にとって良いものになります。

私は、それで何種類かの天然塩を選び、その中の一つにきめました。

塩塗りの効果として、なかなか治らなかった水虫が出なくなりました。3か月位かかりました。汗の効果、運動しても外に出た時の夏の暑さにもすぐ汗が出て体温調整をしてくれます。熱中症などにならないと思います。腕などに出ていた脂肪のかたまりがコリコリ感であったのですが、小さくなりつつあります。皮膚の黒ずんでいたところが段々と肌色になりました。私は50代半ばですが、驚きです。

私の塩塗りの使い方、まず顔を洗って、次に手に塩を取り、手ですり合わせて溶かして粒が残るくらいにして顔に塗ります。その時、目じりの中にも指で塩をつけます。次に、シャワーで全身を洗いながら温めます。あとは上から下に向かって塩をすり込んで行きます。塩を手ですり込む時に、半分くらい

溶かせてザラザラ感があるくらいにして体に塗ると、刺激になって良いと思います。

最後に、塩でうがいをして終わりです。10分くらいかかります。

編集後記

10月7日(日)「200歳まで生きる会」第2回親睦大会が、横浜ワールドポーターズ6Fにて開かれました。当日は、皆様がお友達を誘って来てくださったこともあり、定員150名をはるかに超え、大盛況で終わりました。

締切後にも、お申込みが相次ぎ、お断りしなくてはならなかったのは、誠に残念であり、申し訳ないことでもありました。その方たちに、心からお詫び申し上げます。次回には、ぜひ早めにお申込みください。

皆様のご投稿をお待ちしています。



【発行人】

七田 眞

【発行所】

「200歳まで生きる会」

〒695-0011 島根県江津市江津町527-5

☎0855-52-5301

FAX 0855-52-5797