

200歳万歳!

200歳まで生きる会
平成20年10月・第29号

「200歳まで生きる会の根拠は何?」

「人は、何歳まで生きると運命的に決まっている」という考えでしたら、「200歳まで生きる」という考えは無意味です。でも、そういう考えは現実には当てはまりません。そのしるしに、昔は寿命が四十代、五十代までだったのに、今は100歳を超す人が3万6千人もいるという時代になっています。

これはつまり、200歳まで生きてもおかしくないということになりませんか。

事実、そういう考えを説く医師が現われてきているのです。インドの医師、D・バック・チョプラが自分の本でそう言っていますし、米国カリフォルニアのゲロン研究所のハリー博士が「200歳まで生きることとは、生物学的見地からも不可能ではない」と研究結果を発表していることを、会報7月号(第26号)でお伝えしたばかりです。

それどころか、「人は1000歳まで生きられる」と書いてある本が出ていることもお伝えしました。その本のタイトルは『団塊世代のアンチエイジング』(浜田和幸著/光文社)。

その科学的根拠として、五つの根拠が挙げられています。復習してみましょう。

第一の根拠は、神経内分泌説です。ホルモンの分泌量が人の老化を左右するというのです。ホルモンについて、大いに学ばなくてはなりません。

第二の根拠は、フリーラジカル説です。フリーラジカルから遠ざかる食生活を心がけなくてはなりません。農薬のかかった食品や食品添加物に気をつけること。

第三の根拠は、遺伝子支配説で、細胞内のDNAの損傷を阻止し、修復力を高めれば、遺伝子に支配される状況が可能になるとい

のです。それによって、永遠の生命を手に入れることも、まったく不可能とは言えない状況が生まれているというのですから、大いに希望が持てそうです。

第四の根拠は、細胞消滅説で、細胞を酷使し、機能を衰えさせないように、コラーゲンの働きを重視することが説かれています。コラーゲンに要注意です。ですから、私もコラーゲンをなるべく純粋な形で毎日摂っています。

第五の説は、カロリー制限説です。一日に摂取するカロリー制限を徹底すれば、150歳を超える長寿も可能になるとカリフォルニア大学のロイ・オルフォード博士は説いています。日本人の成人は、一日2400キロカロリー摂る食事をしていますが、これを1800キロカロリーに抑えるとよいというのです。

この五つの説に注目し、この考えを大切にしましょう。さらにその上に、長寿のための条件として、三つの条件があることを知っていることが大切でしょう。その三つとは、食事と運動と意識の持ち方、この三つです。毎日の適度の運動が欠かせません。それから、200歳くらいは当たり前という意識が大切でしょう。



200歳まで生きる会
会長 七田 眞

お知らせ

「200歳まで生きる会」第三回親睦大会開催
11月2日(日) 東京・全国町村議員会館(東京都千代田区一番町25番地)で、200歳まで生きる会の第三回親睦大会を開催します。

会員の皆様をはじめ、多くの方々にご出席いただき、情報を共有するとともに、ご親睦を深めていただければと思っております。会を楽しんでいただけますように、ご家族、ご友人の方々をお誘いの上、ご参加いただけたら、誠にうれしく思います。

皆様の参加を心からお待ちしております。

当日日程

9時30分	受付開始
10時00分	開会 七田 眞 ごあいさつ
10時10分	各ブースの紹介
11時50分	ブース体験&お昼休憩
13時30分	15時00分 七田 眞 講演

参加費

お一人様 5,000円(税込昼食代込みです)

定員

200名(定員になり次第締め切らせていただきます)

お申し込み先 オフィス・七田

TEL. 0855-5215301

FAX. 0855-5215797

受付時間 平日9時~17時(土・日・祝日を除く)

※電話は大変込み合いますので、なるべくFAXにてお申し込みくださいませ。

※FAXでお申し込みされる際には、お名前・ご住所・電話番号をご記入の上「第三回200歳まで生きる会親睦大会参加」とお書きください。

(複数でお申し込みされる際にも、参加全員の記入をお願いいたします。お申し込みいただいた方に、チケット・ご案内・郵便振替用紙をお送りさせていただきます。参加費は、郵便振替用紙にてお支払いください。

紙にてお支払いください。

特集

医師が選択した驚異の『栄養療法』

溝口クリニックの溝口徹院長先生が書かれた『驚異の「栄養療法」』という本があります。この本には、医療の先進国アメリカで、今、大きな変革が進み始め、代替療法が大きく取り入れられていることが書かれ、その中でも分子整合栄養学が、最も信頼できるアプローチとして取り上げられています。それは、医師である溝口先生の奥様が病気になられ、いろいろ手を尽くしたにも関わらず、よくならず、KYB運動に出合われて救われたことから始まるのです。

栄養療法は、EBM (Evidence Based Medicine) の一環として位置づけられています。多くのデータを集積し、科学的裏づけを得た代替療法として、多くの医師たちに支持を得ているのです。

一九八〇年代入り、アメリカの先進的医師たちは、従来の薬だけに頼る医療の限界を悟り、それを補う方法論を真剣に模索するようになり、その最も信頼できるアプローチとして、最も適量の栄養素を補給して、人間が生来持つ自然治癒力を活性化するという方法論に行き着いたのです。その臨床結果を積み上げ、栄養療法が市民権を獲得するに至ったのです。でも、日本ではまだ、この考えはまったくと言っていいほど、医師たちの関心をひかないでいます。

KYB運動とは、Know Your Body の略で、

自分の血液データを分子栄養学の見地から解析し、よく知って医師まかせにせずに、自分の体を自分でケアしようというのがこの運動の主眼です。KYB運動に参加する人は、まず採血して自分の体の状態を知ることになります。血液データには、自分の今までの生活習慣が如実に表れて、驚くことになります。そのデータに基づいて、投与されたサプリメントを試し、3か月後、半年後に、再び血液検査をして、データの変化を見て、自分の症状が改善されている様子を知るのです。

溝口先生は、最初KYB運動に出合った時、ビタミンやミネラルで自分の妻の病気が治ると思いませんでした。医師の教育システムの中には、まったく話だつたからです。従来の検査では、まったく異常のない妻の病気の原因が、ビタミン不足だということには抵抗感がありました。でも、分子栄養学に基づいた検査をみたら、ビタミン不足が不調の原因だとはつきり見えるのです。半ば疑いながらも、その検査結果に基づいた栄養学の診断に従ってみました。すると、あれだけ不調であつた奥様が、どんどんよくなつていかれたのです。奥様の不足栄養素は、ビタミンB群、鉄、亜鉛、それにアミノ酸でした。そして、奥様の病気は、分子栄養学によって完治されたのでした。

溝口先生は、そこから分子整合栄養学に開眼され、自分のクリニックの患者さんたちの治療に取り入れていかれることになったのです。

分子栄養学を駆使して血液検査データを解釈するこの方法は、溝口先生にとっては目からうろこが落ちるものでした。それを取り入れることによって、患者さんたちがどんどんよくなつていったのです。医師ですから、これまでの患者の資料のデータを添えて、そのことを強く訴えたいという思いで、この本が書かれています。

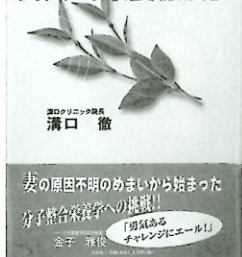
分子栄養学では、食後に大量のサプリメントを摂ります。吸収の関係です。鉄の吸収をよくするためには、ビタミンCが不可欠です。消化管の粘膜をよくするには、ビタミンAを摂ります。ビタミンA不足で粘膜障害が起きるのです。ビタミンA、C、Eはそろって摂らなくてはいいけません。Aは粘膜強化、Cは免疫力アップ、EはCの効果を高めるためです。ビタミンEを摂ると、ガリガリした外見の人が筋肉、脂肪がしっかりとついてきます。

キレる人は、ビタミンB群とカルシウム不足だと指摘しておられます。

酒をよく飲む人は、おそらくビタミンB群の欠乏症になつている、そして、それはいろいろな不調を起こす原因になつて、神経症、緑内障、口内炎、大腸炎、肝炎などに陥る確率が非常に高くなる。KYB運動では、それを未然に防ぐことができる、と溝口先生は言います。

この栄養療法には、思いがけない恩恵もあるとして、先生はそれに続けて、次のように書かれています。「例えば、眠りの浅い人にとって、熟睡感のなさはいつものことで、病気でも何でもないわけです。ところが、自分のデータ

医師が選択した 驚異の『栄養療法』



をとってみると、眠りの浅さの原因がわかった。そこで栄養状態を改善したら、深く眠れるようになった。これはその人にとっては、最高の発見ではないでしょうか。『未病』というよりも、『健康増進』です。KYB運動によって、栄養状態を改善すると、病氣とまではいかない肩こり、頭痛、だるさ、怒りやすさなど、ちょっとした不快症状が消え去っていくことが非常に多いのです」

このように、いろいろな自分の症状に当てはまる発見が見つかる、大変参考になる本です。

お問い合わせ FAX: 03-3335-0169 98
ホームページ: <http://www.mizoguchi-clinic.jp>

トピックス

波動健康法

波動健康法は、振動医学ともいいます。振動医学は、ドイツではもう早くからバイオレゾナンス・メソッドとして知られています。それは、生命エネルギーの滞りを見つけ、それを解消するという医学です。

振動医学はドイツで誕生しました。振動医学では、「健康回復への第一歩が治療である必要はない」と言います。治療とは、薬やメス、放射線などの手段を用いて、臓器に物理的、化学的作用を加えて治そうとする行為のことです。

振動医学は、現代医学のパラダイムとは根本

的に相容れません。でも、薬やメスを武器にして病氣や老いと闘うよりも、生命力を高めることで健康を維持しよう、回復しようという新しい考えは、今では大きな支持を得るようになっていきます。

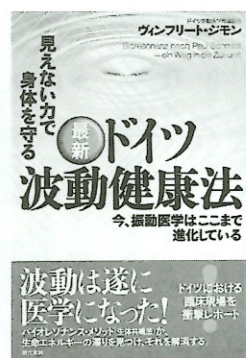
振動医学は、まだ科学的に認められていないのではないですか、と人は言います。ドイツでは、医師たちにどう捉えられているのでしょうか。「科学的かどうかは大した問題ではありません。患者さんが病氣の苦しみから解放されて助かるなら、その方法が科学的かどうか、検証されているかいないかなどは、どうでもよい問題ではないでしょうか」というのは、振動医学推進協会のあるドイツ人医師の言葉です。

科学に通じない人ほど、単純な科学絶対主義に陥り、今の科学で検証できないものはすべて「非科学的だ」と決めつけ、排斥する傾向があります。最先端の医師ほど、逆に理解が深いのです。なぜなら、病人を救いたいという気持ちが強く、新しい治療法に常に心を開いているからです。

さて、振動医学です。日本で初めて振動医学を紹介するセミナーが開かれたのは、11年前です。その時の参加者は、たった15人。ところが、3年前の2005年11月には日本に振動医学推進協会の日本支部が設立され、記念セミナーが開かれた時は、仙台、大阪、東京の3か所です。日本でも急速に市民権を得つつあるのです。

振動医学では、投薬も手術も行いません。バイオレゾナンス・メソッドと呼ばれる波動調整による全身、または局所的なトリートメントを

行います。人体の生態エネルギーの、波動共鳴現象を利用し、生命エネルギーに変化をもたらす健康法なのです。まだ、ブームにはなっていませんが、確実に波動利用の時代が到来しているのです。



波動の時代は確実にやってきている

まだ、波動というと科学的ではないと日本では新聞がそういう反応をします。でも、書店に行くと、波動関連の本がずらりと棚に並んでいます。波動には周波数があつて、波動を周波数で捉えると、ラジオやテレビの電波のように、人が自由に使いこなすことができるのです。既に日本の医師の間でも、診療の中にそれを取り入れておられる医師たちもいます。でも、それは現代の標準的な医学によって認められたものではありません。基本となる考え方が、現代医学とは根本的に異なっているからです。

にも関わらず、関東地方にあるA総合病院では、患者さんのほぼ半数が振動医学による治療を受けています。担当のH医師さんは言います。38歳の男性がある日転倒し、鎖骨を折りましう診断でした。一日も早く治したいという患者

の希望で、当時導入したばかりの波動医学を試してみたのです。すると、わずか二週間で完治し、外科の担当医は「どんな治療をしたらこんなに早く治るのか」とビックリされたそうです。医師が病気を治したのではないのです。体が自分で治るのです。これが波動医学の大原則です。今、地球規模ですべてが変わろうとしてきています。従来の科学が切り捨てていた「目に見えないもの」の重要性が様々な分野で認識されるようになってきているのです。

量子力学というのがあつて、量子力学では「すべてが振動であり、その影響である。現実には何の物質も存在しない。すべてのものは振動から構成されている」といいます。すべては振動から成り立っていて、それを空間的に伝えるのが波動です。すべての物質が振動として存在しているというのは、すべての物質が同時に「波動」であるということです。

この微細な波動の世界では、「副作用や薬害」というものではなく、振動医学はそういうもののない新しい医学なのです。

ドイツのハイデルベルグ市で振動医学を実践しているウルリッヒ博士は、日本の医療関係者が訪問してきた時、「ここでは患者さんの85%が治癒している」と言つて、日本の人々たちをびっくりさせました。ウルリッヒ博士は言います。「振動医学こそ、私たち人類の希望です」

見えない世界が周波数で明らかになった

土地がプラスの波動を発していたり、マイナスの波動を発していて、それが人を病気にさせ

たり、健康にさせたりすることがあるのです。それを「イヤシロチ」と「ケガレチ」などと言うことがあります。振動医学の祖といわれるパウ・シュミットは、『ヴォルムバッハ』並はずれた宇宙のパワーセンター」という本を書き、ドイツの中央部にある聖地のことを述べています。ここには、中世風の古い教会が建っていて、その洗礼盤の水は眼病に効いたり、視力を回復させたりする不思議な力を秘めているとして、地元では昔から有名でした。

そこで、振動エネルギーの調査をしたところ、ヴォルムバッハの教会を中心とした一帯は、特別な波動が集中している宇宙的なパワーセンターであることが判明したのです。レヨメーターを用いて周波数を測定し、地図上にその数値を書き込んでいくと、何とその地域全体に並はずれた放射線網が広がっていて、その中心にあるのがヴォルムバッハ教会だったのです。

レヨメーターを使ってレヨテストをすると、誰でも波動を検知することができます。レヨテストの結果は、誰がいつ行つても、常に同じ結果が得られます。人の体はエネルギーボディなので、レヨテストをすると、がん患者が示す周波数が見つかり、予防に役立ちます。エネルギーボディのパワーが強いと健康であり、弱いと病気になるやすいのです。

長寿のためには、振動の考えを取り入れた生活を考えましょう。うつかりしていると、わが家のがんを発生しやすい家であつたりするので

す。ドイツでは、70年代に「バウビオロギー」という学問が生まれ、バウは建築、ビオは生命

を表し、建築生物学と日本語に訳されています。

日本では、シックハウスだけが注目されていますが、バウビオロギーでは、エレクトロスモッグやジオパシックスストレス（風水状のマイナス波動によるストレス）に関係したものが多くとされていて、バウビオロギーに配慮した、人に優しい住まいが言えづくりの主流になっているのです。ドイツに行くと、円錐を上下に二つ重ねた形で、高さ50センチほどの金属製のオブジェをよく目にするといいます。実は、これは環境的なマイナス波動を防ぐ、最も簡単な自衛手段で、デュープレックスと呼ばれるものです。現代人は、たくさんの電気、電子機器に囲まれていて、どんなに気をつけてもエレクトロスモッグの中に住むようになっていきます。その電磁波のノイズを中和し、波動的に浄化された、澄んだ空間で心地よく暮らす工夫が要るのです。デュープレックスのような、波動環境調整装置を置いて、波動の聖地を自宅で実現するようにしましょう。

21世紀の健康は、波動の考えを抜きにしては実現しにくいでしょう。

ドイツ振動医学推進協会日本支部
TEL 03-5347-2162
FAX 03-5347-2163
URL: <http://www.shindo.ne.jp>

出典…『見えない力で身体を守る 最新ドイツ波動健康法』ヴァインフリート・ジモン著／現代書林／1,470円（税込）

健康情報 1

階段健康法

ドクター塚本の階段健康法は、長寿で知られている聖路加病院の日野原重明先生が実行しておられる方法です。日野原先生は、今でも極度に忙しく、朝食や昼食を摂る時間がなく、一日フル回転で働き、夜は午前1時、2時まで原稿を書き、睡眠時間は一日4時間、5時間と極度に少ないそうです。忙しくてジムに行く時間などないことから、階段を使う健康法を考え、長年実行しておられるそうです。駅のプラットフォームへの階段を十キロほどの重たい靴を提げて、五〇段、六〇段、エスカレーターを用いず、かけ昇るといわれるのです。日野原先生は、歩く時はいつも早足、エレベーターは使わず、常に階段を上がり下りし、いつも足をそのように使うことが、何よりの健康法だと言われます。

こんな簡単な健康法があるでしょうか。忙しいビジネスマンでも、この階段法は実行可能です。階段健康法を試み、慣れてきたら二段上りにチャレンジしましょう。

ハーバード大学の研究では、一週間に五十五階以上の階段を上っている人の死亡者数は、二十階分以下の人と比べて33%も少ないそうです。一日に十一階を歩けば長生きできるといいうのですから、これをやらない手はないでしょう。

普通のスピードで歩いて階段を昇るだけで、サッカーやテニス、ジョギング、スキーなどと同程度、あるいはそれ以上の運動量になるといわれる

のです。かけ足階段上りは、数多くの運動の中で、最も激しい運動なのです。柔道やラグビー、キックボクシングなどより、遥かに運動量が大きいといふからビックリです。アスリートたちが階段上りで体を鍛えるのは、とても理にかなったことなのです。

階段上りができない時は、屈伸運動をしましょう。少なくとも、朝五〇回、夜五〇回すればよいのです。電車では、座ろうとせずに立っている方がよいのです。日野原先生は、部屋でも椅子にかけないで立ったまま書類に目を通されるそうです。パーティーに出た時も、できるだけ腰を下ろさないで、立ったまま人と話をなさるそうです。そして、食事は野菜サラダや果物などを食べ、お腹を膨らまし、その後に少しだけカロリーの高い肉類や油ものを摂られ、一日の摂取カロリー量は1300キロカロリーとしておられるそうです。粗食であるほど長命であると知っておられるからです。

歩道橋があつたら、遠回りでも横断歩道を利用せず、歩道橋に向かいます。昼食後、眠たい時は、机にもたれて10分ほど仮眠を取ればよいのです。



参考文献『ドクター塚本の階段健康法』塚本玲三著／講談社／1,365円(税込)

健康情報 2

「ゼオライト健康法」

ゼオライト健康法というのは、国産ゼオライトを使って、体内の毒素を抜くデトックス療法のことです。日に三回、国産デオライトを5滴コップ一杯の水で飲むだけの健康法です。すると、すぐ尿に変化が現れます。尿が濁って、臭いがするのです。それは明らかに体内の毒が排泄されているしるしです。しかも、大量にです。ゼオライトを摂ることによって、肝機能が著しく改善されていくのです。

肝臓はものを言わぬ臓器といわれ、肝臓が悪くなつても痛みが感じられないので、知らずに悪くなつていきます。現代は、体中にいっぱい毒が入る時代で、毒から逃れる術はありません。それをゼオライトで毒を抜き、体をリセットすることができるのです。

あらゆる治療法をしても、体内に蓄積された毒を抜かなければ効果は見えないでしょう。何しろ現代人の体は、毒まみれの体になっているからです。毎日食べる食事が問題なのです。農薬がかつていたり、食品添加物が入っていたり、安全な食事などは考えられない時代なのです。主食のお米にしても、カドミウムが検出されます。無農薬といつても安全の代名詞にはならないのです。土に多量の農薬が残留されていたり、有機農法であるといつても、使われている堆肥が問題であつたりします。現代人は、もはや毒から逃れられない生活をしているのです。

国産ゼオライトを使うと、その毒を体外に排出できるのです。がん治療に用いられる抗がん剤も、間違いない毒です。ゼオライトを飲んでみると、がん治療を受けていても、回復の早いことが知られています。ゼオライトによって、抗がん剤の毒を抜くからです。

ゼオライトとは何でしょう。「沸石」と呼ばれる鉱物で、沸石族鉱物の総称で、五十二種類が知られています。ゼオというのは、ギリシャ語で「沸騰する」、ライトというのは、「石」を意味します。

日本の天然ゼオライトは一九五〇年に秋田県横手市で発見されました。ゼオライトは、健康増進と幸福をもたらす物質として知られていました。多くは工業的な製品として様々な分野で使用されてきましたが、人体への本格的な使用が始まったのは、つい最近のことです。

今、世界中がゼオライトの研究にしのぎを削っています。様々な末期がんが治癒したという報告がなされたり、肝機能がよくなった、ウィルスの複製をブロックする働きがあり、抗ウィルス剤として使われ、帯状疱疹、リウマチ性関節炎、多発性硬化症、C型肝炎、風邪などの治療例が報告されています。アレルギー対策にもなり、活性酸素対策にも使われます。

本来、体内の毒を解毒するのは肝臓の役割ですが、現代では体内に取り込まれる毒が増え、肝機能は弱まり、本来の役割を十分果たせなくなっているのです。ゼオライトの力を借りると、体内の解毒が進み、免疫力が向上して病状が大きく改善されるのです。

ゼオライトはいろいろありますが、国産ゼオラ

イトが最も効果が高いのです。最高品質のゼオライトは、島根県の出雲で産出しているゼオライトです。この出雲の鉱山の特性を最初に気づいたのは、何と米国のNASAだったのです。衛星軌道から世界中の地層を分析している中で、日本列島が世界で有数のゼオライトの産地であることを発見したのです。そして、更に詳しい分析を重ねた結果、出雲の鉱山に、他には見られない高品質のゼオライトが埋蔵されていることがわかったというのです。日本各地にゼオライトがありますが、出雲産のものは不純物が少ないのです。

人体は、60兆個の細胞で構成され、一日2兆個は入れ替わっています。細胞は、細胞膜を介した栄養吸収が滞り、細胞への酸素供給が35%以上欠乏すると、細胞ががん化することがわかります。そうとわかっていながら、従来はその原因を解決する方法が見つからなかったのです。国産ゼオライトを使うと、日々の細胞の活動がスムーズになり、細胞の活動さえ健全に行われれば、加齢に伴う細胞活動が衰えずに済み、老化という現象とは無縁な状態でいられます。

国産ゼオライトを有効に飲用するには、ゼオライトをどの水に溶かして飲ませるかです。国産ゼオライトには、国内最高品質のミネラル水が利用されています。ゼオライトと相性のよい水でなければならぬのです。国産ゼオライトは体内の有害物質を吸着し、すると、体内の免疫作用で泥まみれのゼオライトを見つけ、さっさと運び出してくれます。体の成分に無縁のミネラルなので、不必要と判断されるのです。つまり、国産ゼオライトを日常的に摂取しても、体内に蓄積されることなく、その度に体外に排出されていくのです。

炭にも吸着によるデトックス作用があります。が、摂取した炭が肺に蓄積され、健康被害につながる可能性があります。国産ゼオライトでは、そうした心配はないということです。

国産ゼオライトはウィルスの増殖を抑制する効果があつて、ウィルス対策にも大いに期待されています。国産ゼオライトは薬ではなく、副作用の心配もないといわれます。

飲用開始直後から、長いこと経験がなかった熟睡が可能になり、原因不明の体調不良がほとんどなくなったり、慢性的な胃のむかつきもなくなり、顔のシミが減り、肌も白くなって、化粧のりがよくなり、アトピー性皮膚炎が改善するなど、肌をスベスベにします。そういった効果があるのです。

そのため、美容業界もゼオライトに着目しているということです。

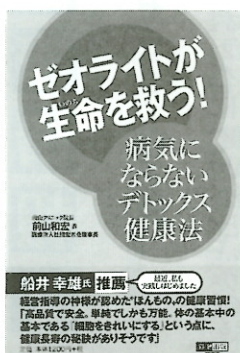
医療の分野では、国産ゼオライトを利用した統合医療が考えられるようになっていきます。

お問い合わせ先…前山クリニック

TEL…03-64403-5861

FAX…03-64403-5862

出典…『ゼオライトが生命を救う！病気になるデトックス健康法』前山和宏著／彩土出版／1,260円(税込)



健康情報 3

「病気の原因は酸素不足」

すべての病気の原因は、酸素不足とする説があります。酸素をたっぷり摂っていれば、痴呆症になることもないのです。血色がよく、活力にあふれ、若さに溢れていることができます。酸素を十分摂ると、頭脳明晰でいることができます。若さを保ち、健康体で過ごすことができるのです。

たくさん酸素がある中では、がん細胞も育たないといえます。酸素を十分摂り入れるには、まず呼吸が大切です。普通、私たちは浅い呼吸をしていて、吸いこむ空気も少ないし、吐きだす空気も少ないのです。そのため、肺にはいつも古い空気がたまっているといわれます。

これを追い出すには、一日二〇回ほど深呼吸や腹式呼吸をすることを忘れないようにしましょう。新鮮な空気をたくさん吸い込むと、血管内の酸素量が十分になり、体の隅々まで必要な酸素が血流にのって運ばれます。

もう一つの摂り入れ方は、酸素水を摂り入れることです。活性酸素の害がいわれています。大量の高濃度酸素供給によって、活性酸素の害を抑えることができるのです。

佐藤清先生のプラナハウスでは、高溶存酸素水を患者さんに飲んでもらっています。それを飲むと、三〇秒もしないうちに、体全体に劇的な変化が起こるといわれます。それまで体が硬くて前屈できなかった人が、何と床に手が届くようになるのです。

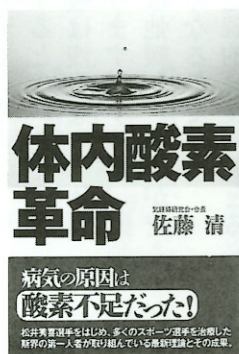
活性酸素を無害化するのに活性酸素を摂ると

よいことが知られていますが、高溶存酸素水にも、それに劣らぬ働きがあるのです。

脳内に酸素を多く摂り込むには、深呼吸と酸素水を摂取するようにするとよいのです。アルツハイマー病とうつ病は、酸素を摂るとよいのです。アルツハイマー病に何より有効なのは酸素だといわれます。アルツハイマー病を予防する方法はないといわれますが、高溶存酸素水を摂ることによって、劇的によくなると佐藤清先生は言います。そして、うつ病はうつ病は脳内のセロトニンと酸素が不足で起きることが知られています。アルツハイマー病とうつ病には、佐藤清先生の『体内酸素革命』たま出版／1、365円（税込）を読みましょう。

佐藤清先生のホームページ

<http://ratensei.com/yozonarutu.html>



良書推薦コーナー

『頭のいい人の短く深く眠る法』藤本憲幸著／三笠書房／1、365円（税込）

人間は、一日8時間眠らなければならないというのは本当か

人間は一日に8時間眠らなければならない、睡眠をとったことにはならないという常識があります。これは本当でしょうか。このことについては、科学的な研究があるのです。一日3時間しか眠らない人の脳波を調べたところ、睡眠の質は8時間眠っている人とはほとんど変わらないとわかったのです。

つまり、睡眠時間が短いからといって、能力が低下することなどないし、疲労が回復しないことはないということです。事実、数多くのビジネスマンの中でも、第一線で活躍している人ほど、経営者、管理者を問わず、少ない睡眠で多くの仕事をこなす、かつ先読みができて、成功を勝ち得ていることが多いのです。

この理由は明らかです。睡眠の質にあるのです。熟睡できないから長時間眠らなくてはならないのです。熟睡が得られれば、睡眠の時間は3時間でも4時間でもよいのです。

では、どうすれば熟睡が得られるかです。実は、それはとてもシンプルな方法で得られるのです。

朝、目を覚まし、時計を見ます。すると、5時でまだ時間の余裕がある。寝たのは12時なので、今起きたのでは5時間しか眠っていない。もう1〜2時間寝ないと、この眠気は取れそうもない。まだ早い、もう1時間眠ろう。こういうパターンで毎日が繰り返されるほど、後の1時間は熟睡にはならず、浅い質の悪い睡眠になってしまふのです。

それを、眠くてもパツと起きる習慣にすると、その夜から自分の今の眠りの質を「質のよい眠り」に作り替えることができます。常識にとらわれて眠りすぎると、逆に頭も体も鈍くなるのです。睡眠の時間は3時間、4時間あれば足り

るといわれていることを知りました。

実は、人間の頭脳は長時間休めば休むほど不活性状態になり、運動神経も低下し、人間の持つあらゆる能力が鈍化してしまうのです。人間の体の別の部分でこれを見てみましょう。例えば、腕か足を骨折したとしましょう。ギプスをはめ、その箇所をずっと固定しておいて、治ったあとギプスを外すとどうなるか、経験したことがありでしょう。関節が自由に曲がらずに、自由に曲がるようになるには、約二週間のリハビリが必要です。

これは、肉体の何か所を固定して休ませすぎると、その箇所は神経も筋肉も弛緩して、動きが悪くなります。そして、それが睡眠にも当てはまるといわれるのです。

人間には個人差があつて、体質の違いがあるから、7〜8時間、あるいはそれ以上眠らなくてはならないと説く大脳生理学の専門家もいますが、3〜4時間の短時間熟睡法を指導しておられる藤本憲幸さんは、こういう説をまったく信じられません。その人たちは、正しい睡眠法を知らないだけだと言っておられます。なぜなら、藤本さんの指導で、一日10時間は眠っていた人たちが、3〜4時間の睡眠で十分になったケースがいくらでもあるからです。

超短眠は丈夫な体をつくる

3〜4時間の超短眠が丈夫な体をつくるという、またまたと思うでしょう。藤本さんは、このことを理解してもらうために、知人の一つの例を紹介しています。

藤本さんの知人で、糖尿病と診断された人がいて、医師から「無理をしてはいけません。毎

日ゆつくり体を休めなさい」と言われ、一日10時間眠ることにしたそうです。すると、その結果は、快方に向かうどころか、病状に拍車がかかり、ますます悪くなりました。そこで、藤本さんはその人に睡眠時間を半分にしなさいとすすめたのです。その人がそのアドバイスにしたがつて睡眠時間を6時間にしたところ、結果はみるみるよくなつていったのです。

睡眠の時間が短くなったことで、交感神経の働きがよくなり、ホルモンの分泌がよくなつて、新陳代謝を促進させたのです。9時間も10時間も寝ている人は、思い切つて睡眠時間を半分にするとういのです。睡眠時間が多くなると、呼吸は浅くなり、体内の酸素は不足するようになります。すると、頭脳の働きは鈍くなり、筋肉は弛緩し、全身がだるくなる、血液の循環は悪くなるのです。

連続的に長時間とる必要はないのです。不足があれば、仕事中や勉強中にも、わずか5分でも10分でも仮眠をとれば、覚めた後、頭が非常にすっきりします。短時間睡眠をしている人にこそ、仮眠は大きなプラスになるのです。ナポレオンやエジソンも超短眠で、仮眠をよくとつたことが知られています。

睡眠を短時間にして、仮眠をとるといふ分散睡眠をすればよいのです。それでは、超短眠にはならないのではないか、と思われるかもしれませんが、Eさんは寝るのは3時半前後。起床は6時半。通勤途中、車中1時間を睡眠に当て、午前中はずっとデスクワーク昼食後は30分ほど喫茶店に行き、コーヒを飲んだ後で5分10分仮眠。目が覚めるとすっきりした職場に戻り、5時までまたびつり仕事。夕食を済ますと残業をし、帰宅するのは9時半から10時

頃。入浴後、軽い夜食を摂つて小1時間テレビを観、その後書斎に入つて仕事。寝るのは3時半前後という日課を繰り返しています。一日の全睡眠時間は4時間ちよつともかわらず、43歳のEさんは少しも健康を損ねることはなく、充実した毎日を送っているということです。

頭のいい人の 短く深く 眠る法

「寝つきが悪い」「いつも眠い」「何だかだるい」を克服せよ!



たった2週間で、
この「黄金の習慣」が身につく!
「寝つきが悪い」「いつも眠い」「何だかだるい」を克服せよ!
しかも毎日は時間も得る法!

編集後記

一年に一回の親睦大会の時期がきました。今年は、十一月二日、千代田区・半蔵門の全国町村議員会館ですことに決まりました。会場は220名まで入れます。ただし、部屋の中に100くらいのブースを出しますので、150名でいっぱいかもしれませんが。早めに参加申し込みを申し出てください。

【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

☎0855-5215301

FAX 0855-5215797