

質問 「矢上裕先生へ今日のご相談があってメールしました。

実は今月に入って、2月5日の朝、突然、左膝に激しい痛みが起きました。

どこかにぶつけた覚えもなく、最初は冷えから疲れが出てるのかなぐらいに

思っていたのですが、だんだんと痛みが増し、歩くのもつらいほどになってしまいました。

原因がわからず、冷やしていいのか暖めていいのか、また痛いときに自力整体をしていいのか、判断がつかず、とりあえず先生の御本をあれこれめくって探して、御著書『自力整体整食法』（P74～77）の「ヒザの痛み」に対する考え方を拝読しました。

それで思い当たったのが「冷え」と「炭水化物と糖分」（水分）のところでした。

確かにこの数日、夜中に原稿仕事をしながら、つい、甘いものを摂ってしまっていました。

ハーブティーの中にも黒砂糖や蜂蜜を入れて飲んでおりました。

胃腸も疲れぎみだったしお腹もはっている感じがあり、その日は便も出ていませんでした。

それでとりあえず、甘いものを控え、白米もなるべく控え、様子を見ていたのですが、

6日の夜、布団の中に入ると左膝がこれまで以上にズキズキとうずき、横になっていてもつらくて、布団で七転八倒しておりました。

カイロや、あずきを温めた袋などをお腹や膝にあてながらなんとか眠ったのですが、明け方、激しい痛みで目が覚め、今度は膝だけでなく、左足の太ももの外側から坐骨、腰にかけてまで痛みが広がり、涙が出そうなほどでした。

最初は「痛い！痛い！」と膝を抱えながらあえいでいたのですが、は！と思い直し、「痛みとたたかうな」「受け入れよ」という意識になり、あとはアナパナ呼吸しながら「平静に」と言い聞かせ、ヴィパッサナー瞑想しながら痛みをあるがままにただ観察するようになりました。

すると、痛みが変化し移動し、ゲップやガスがどんどん出て、ああ、やはりこれは胃腸からキテるな、消化器系だなと思い、お腹の凝固した感覚に意識をむけているとさらにどんどんゲップが出て、その後しばらくするとだんだん膝や坐骨の痛みも引いて、和らいでいきました。

それでも午後からはまた痛みだしてきたので、これはもう「他力」を借りないとしかたないな一と思い、それでも病院に行けば、どうせレントゲンをとられたり注射を打たれたり、根本的な治療にもならないでしょうから、とりあえず歩くのもつらいので、なるべく近所の「整体治療院」を探し、「均整法」の治療院に行ってみました。

診て貰ったところ、「左肩が下がり、全体的に左下がりになっている」とのこと。また「右の首・肩がかなり張っている」とのこと。左の膝～坐骨の痛みもやはり「消化器系からきていると思う」とのこと。お腹を磁気で暖められた後、ツボ押ししながらの手技を受けました。

で、その直後は確かに楽になったのですが、やはり夜～朝、寝るときには、また激しい痛み。痛みじたいは前日よりはましでしたが、なんというか左半身を中心に全身がだるく、いくら寝てもけだるくて起き上がれないような感じでした。

一応、今日も夕方、もう一度その均整法の治療院に行ったのですが、話してみると、

どうもその先生は「朝食抜き」の整食法にも理解がなく、「愉気」や気の「ヒーリング」も行っておられないようで、明日も来るようにいわれましたが、私としてはもう行かなくていいかなと思っています。

一応、左の膝のお皿の周辺のツボと、左太ももの外側、左お尻の坐骨のツボなどに、エレキバンを張ってみて、刺激が強すぎるようなら取るようにと言われ、とりあえずエレキバンは買ってきましたが……。これなら、鍼灸の治療院に行ったほうがよいか、とも思います。

できたらあとは「自力」で治したいのですが……。どのように対処するのがよろしいでしょうか。矢上先生のアドバイスをいただけたら幸いです。

ちなみに、膝の痛みによい自力整体も御本にのっていたので少し試しましたが、股関節をひらくと痛みが走りつらいので、無理はしないようにしばらくは整体運動も控えました。

「痛みのあるときは動かさないほうが良い」と治療院でいわれ、簡単な体操は教えられたのですが。それなら自力整体をしたいとも思い、少々痛みをがまんしても、自力整体であれば、やったほうがよろしいでしょうか？

しばらくゆっくり休めるといいのですが、実は来週月曜から、12日～15日とまた大阪へ出張で、講演の仕事もあるためなんとか今週、土日までには、良くなりたくと願っています。

先生もお忙しいところ、こんな私事で恐縮ですが、もしもお時間がありましたなら、ご助言・ご指導いただけたら幸いです。

これほどの痛みが自分に起こるといのは、身体からの本当に貴重な大切なメッセージだと感じています。

生まれて初めて「膝の痛み」のつらさがわかりました。また日ごろ、当たり前のようだった、「健康であること」のありがたさが、本当に痛いほど身にしみました。

こんなことでもないと、つい、不摂生をしてしまう私に、「もっともっと自分の身体の声に注意を払い、耳をすませていなさい」と、からだ教えてくれているのだなあと痛感し、

「ありがとう、ごめんね、ありがとう」といいながら、膝やお腹、全身をさすって、感謝しているところです。

矢上 「とうとう自然治癒力が働き出しましたね。まずはおめでとうございます。マキノでお目にかかったとき、盛んに顔の筋肉がこまかく痙攣されていたので、「ああ、この人は足の胃経に異常があるな」と感じていました。

足の胃経は経絡の図でもわかるように顔から始まり、お乳の線を通り、胃につながり、それから太ももの前の筋肉を通り、ひざ関節に入り、むこうずねの外側を通過して足の甲から人差し指先端に至ります。

時期がくればあなたはこの経絡上のいずれかに痛みを発するのではないかと予想していました。特に内股の内転筋の強い引きつりの為、ひざを開くときに激痛があるのではない

でしょうか？

おそらく原因は根をつめた仕事のストレスで（本人はそう思っていないなくても胃が思っている）胃が疲れていてゲップなどを出しているのでしょう。おそらく口内炎のようなものや口臭もあった

でしょうし、慢性的に胃にガスが溜まって

おなかが張っている感じもあったでしょう。

このような胃のストレスはまずは顔に表れます。

顔がゆがむのです。ご自分の顔を鏡で見られると左右対称ではなく、肌も脂性になったりします。

裸になって左右の乳房の乳首の位置を較べると左右の高さに差があると思います。

すべて胃経の経絡の流れの左右差のせいです。ひざの痛みはまさしく胃経のひきつりであって、ひざそのものをMRIやレントゲンをとっても異常はみられないはず。

経絡の異常は筋肉の引きつりとして表れるだけです。検査に写し出される異常は見られない場合が多いのです。

こうやって内臓の異常が経絡の筋肉の引きつりとなって表れるのは、内臓がもうすぐ治るという前兆です。

奥に隠れていた内臓の不調が経絡を通じて表に出てきて痛みとなっています。

苦しいでしょうが、この痛みは自然治癒力が行う治療行為ですから、胃の治療が終わったら次第に消えていきます。あなたは待っているだけでいいのです。

この時には自力整体をするのは禁物です。やれば余計に痛くなります。

さわらぬ神にたたりなしで、痛い部分は安静にし、仕事は普通にやってください。

治療法としては胃を休ませることです。おかゆ断食を痛みが消えるまで行ってください。おかゆは一日何度食べても構いません。しかしおかゆとしょうゆだけを食べてください。それ以外は一切摂らないでください。

そうしているうちに胃が回復したら大量の滞留便が出ます。すると胃を治そうと胃に取られていた気が胃が治ると、今まで胃経の方まで流れずにいた気がに流れるようになります。

そうなると筋肉に気が行き渡り、ひざの上の内転筋の引きつりが取れてひざの痛みが消えます。後は時間の問題で心配することはありません。

自然治癒力がやっていることを信じて、病院や整骨院へ行かないで待ってあげてください。「不摂生のみそぎ」のようなもので、終わったらすっきりしますよ。

経絡のことがわかったならば、こういうことがあっても動揺しなくなります。

研修で伝えたはずなのですが、いざ自分の事となるとわからなくなるものですね。

経絡の痛みは奥に隠れていた内臓の疾患を治すための貴重な作業です。

ガンなどの重大な内臓病になる人は、この痛みを無視して働いた人なのでしょう。

からだからの内臓休息のサインが「ひざの痛み」という形で出ているだけです。

人間は傲慢なもので、何らかの治療でからだを治してやろうとしますが、らだ自身が行っている「症状という治療」より勝る治療はありません。

ここはからだの治療を観察し、自然治癒力の仕事を学ばせてもらおうではありませんか？ 自然に治ります。大丈夫。この体験はこれからのあなたにとっても役立ちます。

今は痛いでしょうが、この痛さは必ず消えます。そしてこの痛さの前よりあなたの骨格は整体になるはずで、今は何もしないで見守るのがあなたの仕事です。

質問 「おかげさまで、返事をいただいた2日後、滞留便は出ていませんが、現在ひざの痛みは全くありません。これから出張なのですが、出張中はおかゆ断食ができません。外食などの工夫で何とかできないでしょうか？」

矢上 「出張など外食が多ければ、きつねどんべえのうどんを買ってきて、油揚げは食べず、また少しだけ食べて、備え付けの粉末スープも使わず（このスープは結構甘すぎるし口にいつまでも残りますので）、その代わりに液体状のそうめんや冷麦の出汁を入れて薄味にして食べるのです。

うどんでもそばでもかまいません。これは手軽なおかゆ断食の代わりになります。私も原稿書きなどで集中しなければいけない時は、お昼と夕方にどんべえをいただくだけでそれ以外は一切食べません。お手軽**どんべえ断食**です。

この通信読者の中にもあなたと同じような急激な痛みでびっくりされて、色々な治療院を巡っている人がいると思いますので、ぎっくり腰を取り上げてからだの中では何が行われているのか説明したいと思います。

読者の中にぎっくり腰の体験者はいませんか？

そして治療を受けた人はどれくらいいますか？

少しぎっくり腰について説明します。

背骨の一番下で尾てい骨の上に仙骨があります。その仙骨と骨盤を結んでいる関節が仙腸関節です。ほとんどのぎっくり腰はこの仙腸関節のズレから起こります。

仙腸関節が何故ズレるかという、左右の股関節の動きが左右アンバランスになっているからで、股関節の左右のアンバランスがない人はぎっくり腰になることはありませんし、股関節の

アンバランスがある人は何度でもぎっくり腰になります。だから股関節のアンバランスを整えることが治療であり、予防にもなります。

仙腸関節のズレが一定のラインを超えると全ての脊椎がゆがみ、大変なことになりますから

自然治癒力は仙腸関節のゆがみが限界に来たならば、持ち主の行動を奪うために腰や尻、足の後ろの筋肉群を緊張させ、少しでも動くと痛むように持ち主の動きを止めます。

これは自然治癒力が仙腸関節のズレを治すためのぎっくり腰戦略なのです。

整体作業は2、3日で終わりますから、それまで腰を動かさずに保護していれば痛みは消えます。本人は痛いでしょうがこれも自然治癒力の戦略の一つなのです。

ところがです。

動けなくして仙腸関節整体をやっているにもかかわらず、どこかの指圧や整体治療を受けて、触ってはいけない腰を人に触らせる人がいるのです。

この時の自力整体も含めて、全ての腰の刺激は自然治癒力にとっては迷惑なのです。

確かに治療すると仙腸関節が整ってその場で楽になるので、皆さん治療を受けたから治ったと錯覚するのですが、本当のぎっくり腰の治療は仙腸関節を支えている筋肉が十分な力が回復するまで待たねばなりません。

つまり **ゆがみの限界⇒痛みによる運動の停止⇒仙腸関節の整体⇒**

二度と整体された仙腸関節がゆがまないように周囲の筋肉のガード力強化 ここまでが自然治癒力がやる仙腸関節の整体治療なのです。まさしく名医です。

それが治療して治した場合、痛みは消えるのですが、その後の周囲の筋肉のガード力がゆるゆるのままになっています。

痛みが無くなったから治ったと勘違いして仕事に復帰する⇒

ガード筋肉はゆるゆるのままですから再発する⇒そしてまた治療に行く⇒

ゆるゆるのまま帰ってきてしばらくすると再発する⇒

今度は再発の期間が短くなり、一度のぎっくり腰が慢性化していく

という道をたどります。

これも持ち主の無知のせいです。痛みを悪だと考え、痛みから逃れることしか考えていないし、痛みに対して臆病すぎるのでそうなるのです。

痛みを必要以上に恐れずに観察する習慣をつけましょう。

動くな・安静にしろのサインであり、自然治癒力の仕事を邪魔しないでというサインなのです。そして治療にかからずに自然治癒力がやる内部治療を完全に信頼して任せれば、二度と再発しないようにぎっくり腰を治してくれることを信じましょう。

実際、ぎっくり腰を治療しないで自然に任せて治した人と、治療した人では再発率が全然違います。

とにかくぎっくり腰になったら自然治癒力に任せ、決して人に触らせないでください。自力整体もしないでください。

ただし安静にするのは腰だけで他の部分は動かしてかまいませんし、動かしたほうが血液循環が良くなり早く良くなります。

これからもし治療院を選ぶなら、その先生が自然治癒力の作業を知っている先生そして経絡についての深い知識を持っている先生をお選びすることをお勧めします。

2007年 5月号での 質疑応答

質問 「はじめまして。 私は京都出身、現在海外在住（米国）の一主婦ですが先日日本の家族よりDVD付きの自力整体の本を送っていただきました。家族皆で早速実践しているのですが、食事法について質問があります。お忙しい中大変申し訳ありませんが教えていただければ幸いです。

1) 私は現在妊娠2ヶ月ですが朝食抜きなどをして大丈夫でしょうか？
ちなみに私は空腹になると手が震えてくるタイプですが、家系に糖尿の者が多く、妊娠中は糖尿病になりやすいとも言われるので心配しております。
夫は胎児が育っている時にプチ断食をするのは良くないのではと心配しています
2) 糖尿病を持つ父は4時間毎に食事を取るようになっていますがどのように整食を実行すれば良いのでしょうか？ または無理でしょうか？

矢上 「もし、自力整体整食法を信じて実行されるなら、すべての質問は問題ありません。不安な気持ちや疑いがあるなら、その気持ちがかからだに出来ますからやめたほうが良いでしょう。期日を限定して10日ほど 自分でどうなるか実験してみたいかでしょうか？

質問 「お忙しい中お答えいただきありがとうございました。先生よりの問題ありませんというお答えは心強いです。不安な気持ちがほとんど消えました。まずは自分なりにどこまできっちりとできるか分からないのでできる範囲でやってみたいと思います。本当にありがとうございました。

矢上 「あなたのような疑問をもたれている通信読者が多いと思いますので、もう少し理論的に説明します。妊娠中の食事ですが、私の近くでナビゲーターをやっている人の生徒で、妊娠2ヶ月目ですわりがひどく、トマト以外の食物を受け付けない人がおり、結局出産までの8か月間トマトだけで過ごして、無事出産した人がいます。それも超安産だったし、胎児もしっかり育っています。昔の赤ちゃんは重さが2500グラムから2800グラムでのシワシワの梅干赤ちゃんでした。

小さいからお産も楽だったのですが、今の妊婦は病人のように過保護になり、食べ過ぎて胎児は、3000キロを超えてしわのないぶよぶよ赤ちゃんになっています。それで大きすぎて産道から出難くなって、帝王切開で生む。何だかおかしいと思いませんか？

先ほどのシワシワの赤ちゃんのことを、体内水分量が少なく老廃物のない陽性赤ちゃんといいます。体温が高く、筋肉や骨がしっかりした固太りの子供に育ち、どんな環境でもたくましく適応して育っていきます。

一方、お母さんの体内で肥満した水分の多い赤ちゃんを陰性赤ちゃんといいます。お母さんが妊娠中相当食べ過ぎていますので、体内に老廃物が多く、生まれてからアトピーになって老廃物を出そうとしたり、高熱を発して老廃物を出そうとします。

そして図体は大きくても体温が低く、寒さなどの外界に適応する能力が弱い。

陽性赤ちゃんは生まれる時に小さく、生まれてからぐんぐん育ちますので、小さく生んで大きく育つ子といわれています。もしあなたが陽性赤ちゃんを希望されるなら、朝食抜きで炭水化物中心の整食法がベストでしょう。手が震えるという質問ですが、すぐに慣れて震えなくなります。

2つ目は、ご主人からのアドバイスの件ですが、こと自分のからだに対しては、他人からのアドバイスよりも、自分自身の体調、気持ち良さを基準にした方が良いと思います。いくら近い人でも他人の体調の変化を理解することはできません。理解できるのは本人だけです。自分のからだから聞こえてくる「快、不快の感覚」こそあなたの本当のアドバイザーです。

今日、妊娠していたナビゲーターから出産のはがきが届きました。もちろんナビゲーターですから、出産直前まで自力整体をやり、整食法の実践者です。

彼女は妊娠中にはおなかほとんどめだたないまま出産を迎えました。

「矢上先生へ 先日4月4日午前8時45分、無事に2630グラムの元気な女の子を出産いたしました。おかげさまでお産もすごく楽でした。産後も順調で、赤ちゃんは小さいのですがしっかりしていて、たくさんおっぱいを飲んでくれます。

天使のようにかわいいです。

本当に何もかも自力整体のお陰で、本当に感謝しております。ありがとうございます。取り急ぎご報告まで」

さてお父さんの件ですが、本当は糖尿病は整食法ほど効果のあるものはないのです。

しかし、医師の指導を受けている人は、整食法なんてとんでもないと否定されます。

この否定される人が、もし無理やり整食法を実践しても否定的な答え、つまり血糖値の上昇など、体調や検査結果が悪くなり、それやはり医師の指導でなければ駄目だという結果になるでしょう。信じてやってこそ効果がついてくるのです。自力整体をやらない人に整食法だけ勧めるのは、どうかと思いますよ」

質問 「私は知的障害を背負った人たちと、毎日過ごしていますが、色々と気づかされることがあります。彼らは食欲をコントロールすることが難しく、食事はほとんど欧米型で、肉類、副食中心、若年より、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧症、通風などの

疾患を患いますが、不思議とガンにはなりません。私の狭い行動範囲の中での実感で、そのような事例もあると思いますがそう考えると、ガンに関しては食習慣ばかりではなく、個人の日常的な精神作用もあり方も大きく影響するのではないかと感じますが、いかがでしょうか？」

矢上 「知的障害者にガンがないというのは。整心法と同じ考えです。整心法から見ると癌は病気とは考えません。癌は神経の使い過ぎによる老化と見ます。

癌の現在のところの西洋医学の原因説は、色々な活動、食べること、運動すること、考えることなどの活動で発生する活性酸素が、細胞の遺伝子を傷つけるのが原因といわれています。それは気の世界も同じ考えです。気の世界で違うのは、癌を病気として取られるのではなく、細胞の「細胞の急速老化現象病」と考えていることです。

私達の経絡には抗老化エネルギーが流れており、時間と共に老化していく肉体を、何とか老化させまい、若返らせようというエネルギーが流れています。

癌になる人はこの抗老化エネルギーが極端に少なくなって、細胞が老化スピードが早いのです。老衰で亡くなる人を解剖すると、細胞が全部癌化しています。老衰＝癌なのですね。

抗老化エネルギーを少なくなるのは、恐れ、不安、対立、葛藤、焦り、怒り、という神経過労が連続して続く時です。だから癌は心の病だといえるでしょう。

後で表になって出てくる波動の所で説明すると、人は波動が低くなると誰でも、細胞は老化し癌になり、波動が高くなると癌化した細胞が若返り、正常細胞へと変身します。これが末期がんからの奇跡の生還などといわれるものです。

知的障害者に癌の人がいないのは、彼らは知的障害ゆえに恐れ、不安、対立、葛藤、焦り、怒り、という感情が続かないんですね。いわば抗老化エネルギーを消耗することができない。

悩むことができなければ、がん細胞の急激な老化現象も起こることができません。

神経過労がなければ、細胞が癌化しないということを知的障害の方々が証明してくださっているような気がします。勉強になりました。ありがとうございます」

質問 「先生の解説で、私は今まで癌は恐ろしい病気だと恐れていましたが、老化と知って安心しました。神経過労を回避することが癌の予防になるのですね。

癌の家系だからという言葉がありますが、遺伝性はあるのでしょうか？それとも体質を受け継ぐのでしょうか？身内が癌で亡くなった方は自分も将来、癌で死ぬのではないかと恐れています。癌の家系に対する先生のお考えをお聞かせください。」

矢上 「癌には遺伝性はないので癌家系というのはありません。ただし子供は親から体質を受け継ぐというより、気質を受け継ぎます。その気質癌気質なら改善してください。

癌気質は中年頃からその傾向が強くなりますので、気をつけたいものです。

- 1、自分のからだの声や感覚に鈍感、また自分の周囲の環境の変化などにも鈍感で、ひたすら自分の考えの中だけを生きている。感覚より常識や理論を優先させる。

- 2、 目的を達成させることだけが価値があることで、いつもせっかちで急いでいる。思うようにいかないと苛立ち、強引に目的を達成させようとする。周りの感情をほとんど無視。
- 3、 失敗に対して常に恐れている。 ありのままの自分ではなく、ありたい自分、あらねばならない自分に向かって進んでいる。 この恐れが苛立ちと焦りになっている。
- 4、 常に過去の実績、経験を元に未来を予測するので、新しい考え方を否定し、自分の経験と勘だけを正しいと断定する。 常に過去に生きているといえる。
- 5、 現実の中で、人々と調和しながら生きていくのではなく、自分の幻想の世界に向かっている。 だから回りの人と喜びや悲しみを共有できない。
- 6、 自分は正しいことをしていると思っているので、誰かに、特に身内や自分より地位の低いものに否定されると、烈火のごとく怒り出し、自分がいかに正しいかを相手を説得する。
- 7、 目的を達成するまでは休憩をしない。 周りにも緊張状態を作る。
- 8、 質問に答えるときも、相手の反論を許さず断定する。 話し合う中で答えを一緒に探すのではなく、「そんなことも知らないのか」と 無知な人を蔑むような話し方をする。
- 9、 常に準備をしていなくては不安である。完璧な準備こそが目的の達成には必要である。と思っている。 だから常にそのことが頭の中にあり、今の現実を楽しめない。
- 10、 目的無き人生は生きている価値がなく、仕事をしない人、非生産的な事、芸術や文化や音楽などに興味がなく。教養と知的喜びに無縁である。
- 11、 気張り、欲張り、威張り の3拍子がそろっている。

前号3月号の胃経の反応で膝が痛くなった人のその後の報告です。前号を読んだ上でお読みください。

質問 「「先日は、ご丁寧なアドバイスをありがとうございました。

西宮教室にも参加させていただき大変うれしかったです。感謝しております。

まずはあの後、西宮教室後の顛末のご報告です。

西宮教室で、先生から「もう痛みがないならお粥はやめて、ふつうの食事に戻していいよ。それから今日の授業で刺激したからこの後滞留便が出る。おかゆ断食とか、どんべえ断食などのおかず断食をしている内臓休息時間の間に、自然治癒力が筋肉のあちこちから

老廃物を回収して、大腸に運んできます。そしておかず断ちをやめて、普通の食事に戻したときに、ドーンと胃や大腸が刺激されて大量排泄が始まるから。今日は期待していよいよこの後の帰り道にご注意」と伺い、「おお、晴れて解禁！と喜び、直後さっそく、Kさんと西宮北口の駅ビルで昼食を。

4日間の「お粥・うどん」オンリーの食事終了の喜びのあまり、不摂生しようと思ひ、私のなかでこの間一番「タブー」であった？ケーキ&コーヒーのスイーツセットを注文いたしました。

こってり生クリームのものだったシフォンケーキに、しかもアイスクリーム付き！

「これほどの、不摂生はないなー」と言いながらも、ああ、やっぱり、おいしい～(^-^;)。

「どう？滞留便、きそう？」と、興味深深のKさん。

でも直後はとくに便意も起こらず、久しぶりのスイーツをただただ堪能しておりました。それから地下鉄に乗って新今宮へ。

その時です。突如、胃腸がギョルギョルーとしめつけられ、急激な便意が！「来たー！と思ひ、駅に着くまでひやひやししながら、ダッシュでホテルへ。

ホテルに着くと同時にトイレに駆け込み……でも、滞留便ではなく、たぶんその前のように立ちふさがっていた古い硬い便の「壁」があるようで、まずは、うんうんとその「壁」と格闘していると……コロコロ便が出ました。

その間、腸はものすごく痛くて、まさに「産みの苦しみ」のような感じで、さらにもう一回、時間を少し置いて、コロコロ便が排出されました。

まさにぜーぜーいいながら、また部屋のベッドに戻りお腹を暖めて休んでいると、今度は、また違ったお腹の痛み……。これは下痢や便秘の痛みとはまったく違っていました。あわててトイレに駆け込むと（3回目）、ドバーと水便状のものが出ました。

やったー、これが、滞留便！？と感激でした。

結局、そのあと、さらに2回、間隔をおいて、（トイレ4回目、5回目）大量の滞留便が排出されました。

自分がこれぞ滞留便と思えたのは……どういえばいいのでしょうか。便意をもよおす感じが、下痢の痛みであれば腸がゴロゴロ、ピーという感じなのですが…… なんとというか、胃から直結して来る感じ、でした。あきらからに下痢の感覚とはちがっていました。

計5回もトイレへ駆け込んで格闘していたので、その後はもうグツタリ。

でも心地よい疲労感で、一仕事やり終えた充実感というか(^-^;)

そのままベッドに倒れると、いつのまにかウトウト少し寝入りました。

でも……後になって、今、反省しているのですが、断食明けは、やはりいきなりの普通食、ドカ食いは、やはりよくなかったみたい？でその後、調子にのって、オムライスや（但し肉は除去）、おみやげにいただいたお菓子なども、「ま、いっか」とどんどん食べていたせいか、実は、今日になって、また胃がなんとなくもたれていて、ゲップがあがり、今度は、（今日の夕方になって）今度は左膝の右内側あたりに少し痛みを感じております。

滞留便がいっぱい出たことで、すっかり安心していたのですが…油断大敵、ですね。

今回の自らの痛みの体験を通して、身体の痛みは、内臓の不調、経絡の滞りからのサインであり、痛んでいる患部に処置をほどこしても根本的な解決にも治療にもならないこと

を身を持って理解できました。

医療の専門家がどう言ったか、健康の本にどう書いてあるか、ではなく、常に最大の指導者は、自分自身のこの身体と、自己感覚である、ということ、あらためて痛感している次第です。でも、今回のことで「対処法」がわかりましたので「あ、やばいな」と思ったら、とにかく、お粥断食にして、睡眠をとるようにするようにします。

質問 「この報告のように 筋肉系の痛みはこのおかゆ断食を4日もすれば消えると報告でなるほどと納得はするのですが、理論的に説明してもらえますか？」

矢上 「人間の痛みには2種類の痛みがあります。怪我や捻挫などのように西洋医学でちゃんと原因を確定できる痛みと、経絡痛といって、経絡の中の気がせき止められて起こる痛みです。後者の痛みに関しては西洋医学では原因が不明です。

日本にこれだけ西洋医学の病院があっても、鍼灸院や接骨院がなくならないのは、この経絡痛は病院では治らないからなのです。

特に、経絡の中を流れている気の波動が低くなると流れにくくなり経絡痛を起こします。経絡痛の原因はむくみです。日本の風土は湿気が多くむくみやすいので経絡痛が多い。そしてこのむくみを大腸から滞留便として出す方法が、断食であり、プチ断食であるおかゆ断食や整食法なのです。

整食法で3～4日内臓を休息させる ⇒ 大腸に体内の老廃水分が集められる ⇒ 普通食に戻す ⇒ 普通食により胃大腸反射が起こる ⇒ 集められた大量のむくみ水分が滞留便となって、滝のように排泄される ⇒ 経絡痛が消える。

というのが、整食法による経絡痛の痛みのとりかたです。この流れで質問者のひざの痛みが消えたのです。

何故、からだに老廃水分が溜まるのでしょうか？

それは食べるからです。食べた物がエネルギーに変わるとき、二酸化炭素と水が出来ます。二酸化炭素は呼吸で排泄され、水はおしっこから排泄されます。しかし完全には排泄されず、細胞に不要水として溜まります。この水が一定以上溜まると経絡の気の流れが悪くなり、経絡上のある部分で痛みを発します。これが経絡痛です。

そして断食や整食法をすると、細胞に溜まった水がおしっこや大腸に運ばれて、普通食をして胃大腸反射が始まると、滞留便として肛門から排泄されて、痛みが消える。

このメカニズムを是非覚えておいてください。

ほぼ自力整体に参加する人は、からだの一部に不快な部分があり、その原因は老廃水分が一定以上溜まった状態になっています。この老廃水分は自力整体などの筋肉刺激だけで治るものではありません。自力整体をやるとどんどんおしっこが出てきますね。あれも老廃水分です。

質問者は、自力整体をして水分が動き出し、その後の食事によって胃大腸反射が始まり滞留便が出たのです。**自力整体を実践する人は、必ず経絡痛、老廃水分、滞留便の3つはセ**

ットで覚えて欲しいと思います。

それは、坐骨神経痛や関節の痛みの9割は老廃水分の溜まりすぎによる経絡痛だからです。特に甘いものの摂りすぎは大量の老廃水分を創り出します。私は敏感なので甘いものを食

べたら数分後には膝が痛くなるのが分かります。鈍感な人は完全に膝が悪くなくても、甘いものとは関係がないと思い、甘いものを食べ続けていながら膝が治らないと不満をいいます。とにかくむくみは痛みになるということを、これからの人生、しっかり覚えて欲しいし、経絡痛は病院では治らないということを知ってください。

だから日ごろから老廃水分を溜めない食生活が大事です。痛みのあるうちは甘いものは控えましょう。

あ、それなら水は飲むなということでしょうか？と反論されますので、答えます。水を飲むことと体内水分量が増えることは関係がありません。食物がエネルギーに分解されるときに二酸化炭素と水に分解されるということは聞いたことがあるでしょうか？ その食べた後のごみとして大便と大量の水が体内に残るのです。特にあまいものははなはだしく残ります。それなので飲んだ水はそのままおしっこ行きですからご心配なく。むしろ大量に飲んだほうが老廃水分を排泄する手助けになります。

質問 「お忙しいところ申し訳ありません。初めてメールさせていただきます。

先日の横浜1日セミナーに初めて参加させていただいたIMと申します。

その節は大変ありがとうございました。

私は昨年11月より東京の本村美恵子先生のお教室に入れていただき、体の動きが不自由ながら先生の素晴らしいご指導のもと毎回の自力整体を心待ちにしております。

私はこの一年半位の間、関節リウマチの激痛に苦しみ、矢上先生にも当日ご相談させていただいた者です。

17日のセミナーも5時間という長い間持ちこたえることができるか自信がないままに、とにかく矢上先生の講習を受けたい一心で参加させていただきました。

ところがセミナーが終わる頃には、このままずっとこの心地よさを味わっていたいと思うほど

体中の痛みが消え、暖かいものが流れていました。

それは私にとって夢のようで、まさに奇跡のようでした。

会場に入るときは普通に歩けず足を引きずって行ったのに、帰りには普通に歩けるどころか何年かぶりに小走りすることすらできたのです！あの時の喜びと感動は今も忘れることができません。

帰宅途中も周りの景色が往きとは違って見え、痛みのなかった頃の懐かしい自分が戻ってきたようでした。

セミナーでの実技講習と矢上先生の講義で、体や生き方に対する考え方が変わり、目が覚める思いでした。

そして先生がおっしゃってくださった「リウマチは心の病気」「リウマチでも痛みなく死ぬ……」など、そのひとつひとつの言葉は今の私のにとって本当にありがたく、痛みに対する姿勢を学ばせていただくことができました。

そして不思議なことに、あんなに長い間苦しんでいた辛い体中の痛みが、そのとき消えたのです！

病院では治らないと言われた私がと思うと、嬉しくて嬉しくてとても言葉で言い表すことはできません。本当にありがとうございました。

そしてその状態は1週間位続き、さらに驚くべきことが起こりました。

私は長年、大変頑固な便秘に悩まされていて、何をやっても効果がなく半ばあきらめていましたが、何と横浜セミナーの後、1週間は毎日排便がやってきました。先生のご著書にあるように1日に2回のこと。

こんなことは私の53年の人生（先生と同じS28年生まれです）で初めてのことで、これにも驚くやら嬉しいやら。

毎日排便があるとはこんなに気持ちが良いのかと、体が喜んでるのがよく分かりました。

その後、残念なことに痛みと便秘は以前の状態に戻ってしまいましたが、痛みに対する考え方が変わったので精神的に大変楽になりました。痛みを冷静に観察しようと思い、また少しずつできるようになりつつあると思います。

また整食法のおかげで、半年足らずで7キロ体重が減り、体脂肪率も5%減りました。

初めは朝食抜きに慣れず、空腹で手が震えたりしましたが、今ではむしろ気持ち良く感じております。

自力整体に出会ったことに心から感謝しつつ、これからもいっそう励んでいきたいと思えます。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

5月末の先生の新しい御著書も楽しみにしております。

矢上 「それはとても良い体験をされました。元には戻ったとしても実際に改善された経験があれば、いつかは改善された状態を維持する方法を見つけ、死ぬまで維持する希望が出てきたでしょう。さて、好調を維持するためにも、

- 1、 何故横浜で良くなったのか そのメカニズム、
- 2、 どうしたら自分で横浜状態まで持っていくことができるか そしてその維持の仕方
- 3、 最後に あなたがリウマチから大きな学びをしていることへの気づき まで 理解できたとき、リウマチに感謝し、リウマチと共に楽しい一生を生きることができるでしょう。

横浜で痛みが消えたメカニズムを言うと、

私のアドバイスで心の温度が上がった ⇒ 心の温度が上がると、血管内を流れている水の原子の活動量が増大する ⇒ すると流れが滞っていた血流が流れ出す ⇒ 流れが滞っていたがゆえに発していた痛みが消えた。

次に何故、排便がスムーズになったのか あなたの心の温度が上がることで、胃から大腸に存在している水の分子の活動量が増大する。だから消化管内の老廃物を活性化した水が押し流すようになった。これが肉体面でのメカニズムです。

ここで登場する水の原子の活動を波動といいます。その活動力が高まることを波動が高くなった、または波動が上がるといいます。

つまりあなたは私とのやり取りによって波動が高くなったから、あの奇跡のような変化があったのであって、現在は波動がまた低くなっているから元に戻ったのだということなのです。

人間は水で出来ています。その水の活動力こそが生命力なのです。

だれもが、血液は心臓のポンプ作用で流れると思っていますが、それは違います。

心臓は最初の一押しだけで、後は細胞からの要請に応じて、血液の中水の原子が自らエネルギーを出して泳いでいるのです。細胞が呼ばれるところへ向かって「よっしゃあ」と自分で流れて行っている。この水の原子は 気・生命活動エネルギーといわれるものです。

水の原子の活動が活発であれば元気、活動が弱ったら病気と考えています。

では、何故あなたの水の原子の活動力が高まったのかを説明します。

あなたの心の波動が高まったのです。人間の心もエネルギーですから波動も高くなったり低くなったりします。私は心の波動が上がることを、心の温度が上がると表現しています。

この心の波動の高低が、からだの中の水の原子の波動を高めたり、低めたりするのです。心の波動が上がると、水の原子の活動力が高まり、流れが良くなるのです。

つまり心の持ち方が血液循環や排泄を良くしたり悪くしたりしているのです。

あなたは これまでに西洋医学でリウマチだといわれ、色々なお薬を飲んだりしても改善しない自分の痛みに苛立ち、リウマチは原因不明の難病だと聞かされ、絶望もしていたでしょう。そんな時、心の波動はとても低くなっています。当然血液循環も排泄も悪く、関節に痛みが出る。確かに肉だけしか診ない肉のドクターの世界では、リウマチは手に負えません。

彼らは心の波動が血液循環や排泄の流れを左右していることを知らないから当然です。

しかし、私達エネルギードクターの世界では、リウマチの改善策はちゃんとある と私が講義をして、あなたに希望が出てきましたね。

そして私がリウマチは心の病気といえると言った時、自分でも うすうす「そうなんではないだろうか」という気づきや ささやきみたいなものがあつたのではないのでしょうか？

それを私がはっきりと断言し、あなたの気づきを強い確信へと変えていった。

するとここから今まで出口がなかったリウマチに対して、出口があるような気がした。

横浜であなたの質問に直接お答えし、「リウマチは心の病、死ぬまで痛みなしで生きることは可能ですよ」とお話した時、あなたの絶望感や恐怖感という緊張が抜けてリラックスしあなたの顔が一気に赤みがさして来たのを私は覚えています。波動が上がったのです。

ここで私は思いました。この人は治る。治らないまでも痛みなく死ぬまでやれるだろう。と

私の話を受け入れて納得し、からだまで変化しているなら可能性はあるだろう。と確信しました。もし、私達エネルギードクターの話を利用しなければ、相変わらず副腎皮質ホルモンなどの強い痛み止めの薬で副作用に悩む人生を送っていたでしょう。

さて、あなたに痛みのない人生を送っていただくためには、血流が良い状態を保たなければなりません。その為には心の波動を高く維持していただくかなくてはなりません。

横浜では波動の高い私のエネルギーをあなたは受け取り、一週間くらい持たせたのですが、今度は自分の発電所を回して、波動を高めなければいけません

いつも私はあなたのそばにいないから。

自力整体、整食、整心法の目的は、生活の中で波動を高めることが最終目的なのです。

ではどうやって心の波動を高く維持できるかといえば、波動の高い状態を常にイメージし、自分がそうなる、ではなく、明らかに波動が高くなっている自分をイメージすることです。

そして波動が下がるようなことをやめることです。波動の高低を表にしてみると。

波動の高低の判定法

波動が高い	波動が低い
陽性で 筋肉や骨が充実している	陰性で ぶよぶよして中身がない
高体温、高排泄、柔軟体	低体温、排泄障害、硬直体
体液の流れが速いので痛みや便秘は無縁	流れが遅いため痛みやむくみ便秘になる
精神的なことを大事にする。	肉体のみにとらわれている
必要な縁が次から次からやってくる	縁や運に恵まれない。
内側から外へ向けて光り輝いている	皮膚が黒くくすんでいる
清らかで、サラサラしている	汚れてドロドロしている
その人の横にいと温かい感じがある	その人の横にいと冷たい感じがある
軽くてソフト あっさり、ゆったり	重くて堅い しつこい、イライラ、強引
サラサラと流れがスムーズである	ドロドロとして流れが滞る
音楽では高い音 自然の中の色々な音	低い音 人工的な騒音
色は赤、橙、ピンク 黄色、緑 金、銀	色は青、灰色、紺色、黒、こげ茶
外界に対して開いていて敏感	外界に対して閉じていて鈍感
気・生命活動エネルギーが旺盛で早い	気・生命活動エネルギーが遅い
より赤ちゃんに近い	より老人に近い
無心で、リラックスし脱力している	考え事で頭が力んで緊張している
溶けて広がって融合している	固く縮んで閉ざしている
つやつやし、潤っている	しわ多く干からびている
温かくてやわらかい、人のぬくもり	冷たくて固い 金属の感じ
脱力体（気が流れるからだ）	緊張体（気が流れないからだ）

下半身が安定し、上半身が脱力している	下半身が不安定で、上半身が力んでいる
背骨が上に伸び、肩が脱力	猫背で、肩が縮んでいる
気持ちが良いこと、美しい物に惹かれる	実質的な金銭、力、地位に惹かれる
人と仲良く調和することが喜び	自己中心的
自由でオープンで空けっ広げである	秘密主義 保身的
静かで、落ち着いて、安定している	騒がしく、いつも揺れている
目を閉じて静かにしている。瞑想状態	目を開けてしゃべっている。言語活動中
脳波は波長の長いアルファ波	波長の短いベータ波、
人や物に依存しないので自由	人間関係に依存し、執着している。
呼吸が深くて長くてゆったりしている	呼吸が浅くて短くてセカセカしている
調和、豊かさ、愛、幸福、やすらぎ	心配、不平、焦り、恐れ、怒り、憎しみ
精神的な喜びにお金を使うので質素	見栄や買い物など物にお金を使い派手
血液循環が良く血色が良く排泄が良い	血液循環が悪く、黒ずんで、排泄しない。
柔らかで弾力があるプニョプニョ筋肉	硬くて弾力がないゴツゴツ筋肉
分け与えることを喜ぶ精神状態	独り占めを喜ぶエゴ的精神状態

質問 「先生のコメントを頂きありがとうございました。とてもわかりやすくメカニズムを説明して頂き、あの奇跡のような横浜での経験を深く理解できた気がいたします。先生のおっしゃるとおり、絶望からまさに出口の見た瞬間でした。あの日のことは生涯忘れることはないと思いますし、また頂いたコメントを読んで号泣いたしました。

今後は先生が書いて下さったように、何とか自力でそのような状態を保てるようにしてゆくのが、私の大きな目標であり喜びになりました。本当にリウマチは私に、これまでの生き方を反省する機会と、これからの生き方を考え、変える素晴らしい機会を与えてくれたと、今は感謝しています。そしてなにより自力整体に出会えたこと・・・矢上先生とM先生に感謝の気持ちで一杯です。心からありがとうございました。そして今後ともよろしく願いいたします。

2007年 7月号での質疑応答

仕事で夜が遅かったり、仲間との付き合いで整食法ができません。整食法をやらないで自力整体をしても、効果は出ないのでしょうか？

矢上 「結論から言って整食法をしないで、整体になることはできません。

理由は、体内に老廃物が溜まっていたら、ゆがみは整体にならないから。

整食法をすると体内の老廃物が滞留便としてどんどん排泄されます。そして人の筋肉は老廃物が排泄されてこそ脱力できます。特に手の指、手首、肘、肩関節、頸椎、胸椎、腰椎の間、仙腸関節、股関節、ひざ関節、足首、足の指につながっている細かい筋肉が脱力します。

この関節を結んでいる細かい筋肉が脱力しない限り、関節は動いて広がってはくれません。関節が動かない限り、整体にはならないのです。

あなたはお風呂に入ってからだを洗うのに、服を脱ぐでしょう？

このあなたがお風呂に入ってからだをきれいに清めることが、自力整体であり、お風呂に入る前に着ている物を脱ぐという行為が整食法なのです。

整食法をやらずに老廃物を溜め込んで、筋肉がゆるまない状態で自力整体をやっている人と、服を脱がずに風呂に入りながら、気持ちが良くないと感じている人とは同じようなものです。老廃物を出すということは身についた汚れを落とすことなのです。

それは、実際に整食法をしながら自力整体をやる時の気持ちよさが違います。

整食法で関節を結んでいる細かい筋肉が弛んだ状態で自力整体をやるととても気持ちが良く、整食法をやらずにやると自力整体が痛くて苦痛です。

老廃物とゆがみはセットになっており、老廃物がなくなるとゆがみがなくなり、老廃物が溜まってくるとゆがんでしまう。だから老廃物を排泄する整食法とゆがみを正す自力整体は同時に行われなければならないのです。

それとあなたの質問の仕方ですが、できないのではなく、やらない、やる意志がないということではないでしょうか？ 環境のせいにしてはいけません。

「午前中は水分だけ、夜は空腹で眠る」はどんな状況の人でもできるはず。

この整食法の基本を守れば後は、好きなものを食べたり飲んだりしていいのです。だからあなたのようなお付き合いがあっても、夜が遅くてもできるはず。

自力整体を毎日の自分の生活のリズムにするためには、どうしても食生活から変えていかねばなりません。夜に満腹な状態やお酒に酔っては自力整体ができないでしょう。自力整体整食法は乱れた生活を改善するための鍵なのです。

人間には肉のからだと同時に気のからだ、いわゆるエネルギー体があり、西洋医学は肉のからだ、東洋医学は、主に気のからだを癒すといえます。

気のからだとか宇宙エネルギーについて教えてください。

確かに私達のからだは、目に見える物体としての肉のからだ、目に見えないエネルギー

一としての気のからだできています。気のからだというのは分かりにくいかもしれませんが、電気のからだとイメージしてください。そして肉のからだは気のからだから電気を与えられて初めて動くことができる中国医学では考えて、気功や鍼灸、漢方で、気のからだの治療術を考えたのです。自力整体も肉体を動かし、刺激していますが、鍼灸と同じ気のからだを整えているのです。

気のからだには、経絡という電線が張り巡らされており、その経絡には700あまりの経穴といった穴が開いています。その700あまりの経穴から、太陽のエネルギー、月のエネルギー、大地のエネルギー、星のエネルギー、大気中の水蒸気のエネルギー、さらに言語や人の心から発する情報エネルギーを受け取って、充電しています。

あなたは携帯電話と同じで、眠っている時にあなたのエネルギー体の経穴が開いて、太陽や地球や月や星からのエネルギーを経穴から充電しているのです。

これらのエネルギーを総称して宇宙エネルギーといいます。

信じられないかも知れませんが、世界中には、この気のからだの性能を高めて、経穴から宇宙エネルギーを取り込み、水以外の食物を一切口にしないで生きている人々が、オーストラリアやヨーロッパに1万人以上存在しています。

彼らは液体だけで生きる人ということで、リキダリアン（リキッド＝液体）と呼ばれて実在しています。

興味のある方は、すでに20年近くも水だけで生きているという、代表者のジャスム・ヒーンさんをホームページで検索してください。

まあ、ここまで徹底したリキダリアンになる必要はありませんが、あなたに人は食物の栄養やカロリーだけで生きているのではない ということを伝えたかったのです。

さて、気のからだに充電された電気は、以下のように8つに分けられて人体内で仕事をします。

1、 内臓が食べ物を消化したり、解毒するのに使うエネルギー

2、 怒りや恐れや心配事で浪費する感情エネルギー

3、 筋肉が緊張する時に消費する運動エネルギー

4、 自然治癒エネルギー

5、 体温維持エネルギー（血液循環&老廃物排泄エネルギー）

6、 性エネルギー = （仕事や目的を達成させる精力）

7、 脳の創造エネルギー

8、 抗老化エネルギー（肉体を老化させない、若返りエネルギー）

体内に充電された電気は誰でも平等です。誰かだけに多く充電されるというえこひいきはありません。電気量が多く見える人は、他の余分な電気を使わずに温存しているのです。

例えば、整食法によって1の内臓の消化、解毒エネルギーを使わず、整心法によって2の感情エネルギーを使わず、脱力により3の筋肉の運動エネルギーを使わずにいれば、相当量のエネルギーを温存でき、温存した電気は、他の4～8のエネルギーに回せます。

すると当然電力量が多くなるので、病まない、疲れしない、老化しない、自分の電気て人を癒し、明るく魅力的で、頭脳明晰な人になれるというわけです。

そして電力量（気の量）が増えるほど、人は食べなくても平気になります。

要するに、私達が説いている自力整体、整食、整心法は、

- 1、 宇宙エネルギーの電気を多く取り込めるように自力整体で経穴を開き、
- 2、 空腹脱力睡眠で十分に充電し、
- 3、 取り入れた電気を 食べすぎ、考えすぎ、気の使いすぎ、働きすぎや無理なからだの使い方、電気の無駄遣いをしない

ように考えたものなのです。

私事ですが、6月中旬、モンゴルへ一週間ほど行っていました。向うの遊牧民と共に暮らし、同じものを食べてきましたが、食事は肉がほとんどで日ごろお肉を食べない私にはとてもつらく、どんどんからだは硬くなり呼吸が苦し、神経はイライラしていました。彼らの平均寿命は62～63歳前後といます。確かに肉食による肝臓や腎臓の解毒に相当量のエネルギーを失うので、早く老いてしまうと現地のガイドも話していました。年金がもらえるのが60歳からですが、年金を貰うころには寿命が来るというのも残念な話です。でも寝たきりはいません。

また、一部の遊牧民のテント・ゲルにはソーラーパネルがあり、テレビやDVDがあるのにびっくりしました。

人間の気のからだのツボである経穴はちょうどソーラーパネルのように、宇宙エネルギーを吸収し、気のからだへ電気を集めます。気のからだはバッテリーのようなもので、このバッテリーにある電気が肉体を動かすのです。

元気や病気というのはバッテリーの電気量の差であるといえるでしょう。

ぎっくり腰になって動くのがつらいです。治療したほうがいいのでしょうか？

治療を受けてはいけません。安静にしていれば2～3日で治ります。

実はぎっくり腰は、腰のゆがみを治すための自然の治療行為なのです。

少し自然治癒力のぎっくり腰治療について、説明します。

背骨の一番下に仙骨があり、仙骨と左右の骨盤を結んでいる関節を仙腸関節といます。ほとんどのぎっくり腰はこの仙腸関節のズレから起こります。

仙腸関節が何故ズレるかという、左右の股関節のねじれが原因です。

股関節がねじれると左右の足の長さが異なり、片方に靴を履いて片方は裸足で生活しているようなもので、いつかは腰に来ます。

だから股関節の左右のアンバランスがなく、両足が同じ長さの人はぎっくり腰になることはありませんし、股関節のアンバランスがある人は何度でも定期的にぎっくり腰になります。

股関節のアンバランスを整え、両足を同じ長さに整えることが治療であり、予防にもなるのです。自力整体は毎回この股関節のアンバランスを調整しています。

この足の長さのズレを人体はどこでカバーしているかというと、仙腸関節です。

仙腸関節がズレることで、左右の足の長さをそろえようとしているわけです。

仙腸関節がズレていると、前屈した時にお尻から足の後ろ側にかけて突っ張って痛むは

ずです。この時はぎっくり腰になる前兆です。

しかし仙腸関節のズレが一定のラインを超え限界に来たならば、自然治癒力はぎっくり腰を使って、仙腸関節のズレを治そうとします。

治すためには持ち主に絶対安静状態をしてもらわなければなりません。

それで持ち主の行動を奪うために腰の筋肉群を過剰に緊張させ、少しでも動く痛みでどうにもならないように持ち主を硬直させます。

持ち主に動き回られては大切な仙腸関節整体作用ができないからです。

仙腸関節整体作業は2, 3日で終わりますから、それまで腰を動かさずに保護していれば痛みは消えます。

治療を受けると、確かに人工的に仙腸関節が整ってその場で楽になるので、皆さん治療を受けられるのですが、本当のぎっくり腰の治療は仙腸関節を支えている筋肉が十分な力が回復するまで待たねばなりません。

つまり **ゆがみの限界**⇒**痛みによる運動の停止**⇒**仙腸関節の回復**⇒**整体された仙腸関節が2度とゆがまないように周囲の筋肉のガード力強化** ここまでが自然治癒力がやっている仙腸関節治療なのです。すごいでしょ。

人工的な強制的なゆがみの調整は、必ずまたゆがみます。仙腸関節の周囲の筋肉がゆるゆるのままだからです。

これを人は痛みが無くなったから治ったと勘違いして、仕事に復帰する。すると仙腸関節をガード筋肉はゆるゆるのままですから再発する。そしてまた人工的に骨を元の位置に戻してもらおう。すると痛みは消える。しかし筋肉はゆるゆるのまま帰ってくるのでしばらくすると再発する。今度は仙腸関節を治療院に入れてもらっても、帰り道でズレて来る。

このように再発の期間が短くなり、一度のぎっくり腰が慢性化していくという道をたどります。ほとんどの慢性腰痛者はこの道をたどっています。

治療にかかわらずに内部治療を完全に信頼して任せれば、二度と再発しないようにぎっくり腰を直してくれます。

実際、ぎっくり腰を治療しないで自然に任せて治した人と、治療した人では再発率が全然違います。

とにかくぎっくり腰になったら自然治癒力に任せて、決して触らせないでください。自力整体で痛む場所を伸ばしたりもしないでください。終わったら余計に痛くなるだけです。ただし安静にするのは腰だけで他の部分は動かしてかまいませんし、動かしたほうが血液循環が良くなり早く良くなります。

ぎっくり腰になる前は、胃腸が疲れて老廃物が溜まっています。2, 3日おかゆだけにすれば滞留便の排泄とともに程なく痛みは消えていきます。

ぎっくり腰防止の動き方 と 自力整体の動き方のコツは同じ

日ごろの動きをもっとゆっくり動くことです。左にからだをねじった状態で作業していると、筋肉が左にねじることに慣れてしまい固まってしまっています。

そんな状態で急激に右にねじって戻そうとすると、それに筋肉の戻りがついて来れずにぎっくり腰になります。これは前屈から反らせるとき、反られた状態から前に曲げるとき

なども同じです。ですから、仕事でも自力整体でも長い時間一方方向へからだを曲げた後に、戻すときは細心の注意を払って、ゆっくりゆっくり戻してください。ヨガや体操で年配の人が筋肉を痛めるのは、前に曲げたら中央での休みを入れずに、すぐに反対側への刺激に移るからなのです。

私が整体治療をしていた頃、正月明けにぎっくり腰が一番多かった。というのは正月のご馳走の食べすぎで、元々胃腸が弱い人が、胃腸が疲れてぎっくり腰になるのです。整食法を実行してから、毎年やってくるぎっくり腰がなくなったという声を良く聞きますが、胃腸を疲れさせないのがぎっくり腰の最大の予防です。

質問 「先週から、右のおしりから太もも裏、ひざ裏にかけて、ピリピリと嫌な感じの痛みがあります。かつて、ストレッチでひざの後ろのスジを痛め、特定の動きが痛かった経験はありますが、こういう感じは初めてです。このようなときには、どうすればよいのでしょうか？

筋肉が傷ついていて痛いのか、どこかの流れが滞っていて痛みを発生しているのか判断がつかず、困っています。

完全に身体を休ませるべきなのか、それとも、自力整体を行なうべきなのか？

痛みを感じる動きはやらないようにしていますが、今日は、横座りをしても微妙な違和感、嫌な痛みがあるので、どうしたものかと困っています。

少し前にも、朝出かける前に時間があつたため、少しだけ自力整体をしたところ、首を寝違えたように痛めてしまいました。久々の首を動かさない痛みで、へこみました。

これは、数日、首肩周りの痛い動きをやらずに手首など別の動きをやっていたら、すぐ治りました。辛かったです。生徒さんに、失敗談として伝えるには、とてもよい経験だったとありがたく思っています。

教室では、自力整体は、ストレッチとは違うとか、すじをのばすのではなく、流れをよくするイメージが大切とか話しているのに、私自身が、身体を柔らかくしたいという思いにとらわれて、家では、ぐいぐい力んで自力整体をやっていたことに気付かされました。また、朝の出掛けという慌しいときに、ちょこちょこやるものではないということも改めて、痛感しました。身体の声を見逃さず、ぐいぐいやってしまったのです。

ただ、今のおしりから太もも裏の嫌なピリピリ感は、一週間たっても和らぎません。どうか、よいアドバイスをお願いします。

矢上 「あなたの質問の中に答えがあります。自力整体は筋肉をゆすりほぐして、筋肉の無意識の慢性緊張をはずし、滞っていた気を流すためのものです。

つまり筋肉ストレスを解除する方法であって、決して柔らかくするためにストレッチするものではありません。ストレッチは筋肉にストレスを与えるからです。

おそらく読者の中にも、柔らかくすることに夢中になっている人がいるでしょう。

筋肉には伸ばしても良い場合と伸ばしてはいけない場合があります。

伸ばしてはいけない筋肉はストレッチをすると針を刺すような不快な痛みがあります。その痛みは伸ばした後々まで引きずる様な鈍い、不快な痛みです。

あなたのように昔は腰痛を持っていた人は足の長さがアンバランスになっているはず。そんな状態で前屈などで足の裏筋肉を伸ばそうとすると、引っ掛かりを感じ、それでも伸ばすと、お尻から足の後ろ側にかけて痛む坐骨神経痛になります。

横座りをするとお尻を落とした方の坐骨神経痛が引っ張られて、鈍い痛みを奥の方に感じるはず。また前屈から戻る際腰が外れたようになることもあります。

私もヨガ指導者時代になったことがあります。それはポーズを完成させるため、足の長さのアンバランスを矯正せぬまま、筋肉だけを伸ばし過ぎたからです。とても嫌な痛みで前屈が一番辛い。それでもやれば治るかと思ってやるけれども益々痛くなる。

こういう場合その筋肉は刺激しないことです。

左右の股関節のねじれを矯正すると足の長さがそろいます。

ひたすら股関節の左右のねじれを左右均等にすべく、関節をほぐしてください。左右均等になった時点で痛みはなくなります。布団の上で足裏にタオルを引っ掛けて股関節を開いたり閉じたりする自力整体が有効です。

それともう一つ 夜の遅い食事を取っていませんか？特にお酒やスイーツなど。

満腹睡眠をしてしまうと、滞留便が排泄されずおなかが張り、お腹の奥の大腰筋が緊張します。この筋肉は腰椎と股関節の大腿骨とを結ぶ大きな筋肉で、この緊張が腰椎の湾曲、そして左右の股関節の開きのアンバランスを生み、坐骨神経痛になる。腰痛は大腰筋が痛んでいるのです。

そして空腹脱力睡眠によって、朝に多量の滞留便が出ると大腰筋がゆるみ、一気に腰椎、骨盤、股関節のゆがみが元通りになり、痛みが消えます。

空腹脱力睡眠 ⇒ 滞留便排泄 ⇒ 腸腰筋の緊張解除 ⇒ 腰椎、骨盤、股関節のゆがみ解除 ⇒ 滞っていた気が流れる ⇒ 痛みの解除 となるわけです。どの動きが坐骨神経痛に効くかと聞かれますが、自力整体の動きよりも、空腹脱力睡眠の方が効果があります。

質問 「矢上先生。こんにちは。初めてメールをさせていただきます。

つい先日から、通信会員になりましたTと申します。(27歳男性です)

自力整体整食法を始めて、だいたい2ヶ月くらいになります。

ほぼ毎日、寝る前に自力整体(DVDで覚える自力整体の実技)をやって寝るという生活を送っていますが、翌朝の目覚めがとてもよく、今まで苦痛だった、「頭痛」「肩こり」などがほぼ解消されて、とても気分のよい日々を送っています。体も柔らかくなってきました。もともと、自力整体を始めたきっかけは「便秘」です。

薬を使ったりしたことは、過去に1回しかないのですが、なんとか自力で毎日の排便があるよう試行錯誤を繰り返しています。

おかゆ断食を自宅でやったときは、翌日どっと「滞留便」がでるのも経験しましたし、毎日の食事は「整食法」を取り入れています。

しかし、悩みは毎日排便があるわけではなく、出る量も全く出ない日からどっと出る日まであり、一定していません。それと、体重がかなり減ってしまったことです。

身長は170cmなのですが、体重が63Kg→51Kgまで減ってしまいました。体脂肪率は18%→6.3%と変化しました。便秘であるという事以外は、特に不調を感じないのですが、あまりにも痩せたので周りが心配し、たくさんの人から「病気なんじゃないの？」と言われるのが最近少し苦痛です。

普段の食生活は以下の通りなのですが、体重を増やすのと便秘を治すためにほかに気をつけることがあればお教えいただければ幸いに存じます。

朝：何も食べない。か、具なしの味噌汁

昼：お茶碗2杯の白米。納豆をかけたり、ふりかけだったりします。

夜：6P チーズをつまんだり、ヨーグルトを軽く食べたりしています。

寝る前(11時ぐらいから)：自力整体→翌朝6時ぐらいに自然に目が覚めます。

以上、どうぞよろしく願い申し上げます。

矢上 「質問にお答えします。まず体重についてですが、こういう原則があります。体重は体力に正比例します。体力とは筋力と考えてください。

やせている人で肥えたいと希望する人が多いのですが、筋力もないのに体重だけが増えてどうするのですか？ からだを支えられずに辛い思いするだけですよ。と答えています。筋力をつけるには筋肉の緊張を抜き去り、気が流れるようにしなければ筋力は育ちません。体重というのは基本的に筋肉内を流れている血液の量に正比例するのです。体重は血液量なのです。

筋肉というのは脱力するほど大きく育ち、緊張するほど育ちません。痩せている人の筋肉を触るとほとんどの人が緊張しています。

その筋肉では体重が増えることはないのです。そして体重が減ることの大きな原因に心の緊張があります。

精神的緊張というものは 思っている以上にエネルギーを使います。その証拠に体重が一番減る時は、心身の緊張が連続している時なのです。

さて、筋肉血液が生産される時間帯は睡眠時間中です。

1、 問題解決の糸口は睡眠の深さと長さに問題があるように思います。

あなたの食べ方は、私の場合とほとんど同じです。しかし私が一日5回排便で、身長が178センチ体重が70キロを維持しているのは眠り方の違いだと思います。体重を形成するのは筋肉や骨と血液量です。そして筋肉や骨と血液量は深い眠りで育っていくのです。成長期の深い眠りを思い出してください。いくらでも眠れたでしょう。

私は夜は10時から11時の間に眠り、朝は7時から8時くらいまで眠ります。途中で目を覚ますことはありません。その深い眠りの為に深く眠れるようにお酒はいただきますが・・・。

すると朝起きて歯を磨いている間に便意を催し、硬い排便があり、さらにその後も老廃水分が便として出てきます。

私は夜はお酒を飲みますから、あなたのように寝る前に自力整体をしているわけではありません。しなくても普段から緊張がなく暮らしているから排泄がいいのだと思います。

あなたの場合、体重は55~60キロくらいあった方が自然治癒力も強くなります。そして本来ならば老廃物の分だけ体重が減った後、今度は筋肉や骨が育ってきますのでサイズは変わらないで、体重が戻るはずなのです。

もしかしたら、日常の業務や人間関係ストレスなどで緊張状態にあるのではありませんか？

ガス漏れを点検するように、日常生活で緊張をしている部分を探してみてください。また余剰エネルギーが溜まっていると脱力できません。余剰エネルギーとは使われなからだに余っているエネルギーですから、日中最大限にエネルギーを発揮してこそ、夜は深く眠れるし筋肉や骨や血液量も増えます。どうかそんな生き方を念頭に置きながら一日一日を、自分を出し切る生き方に、面白い人生にしてください。

質問2 「先生からのお返事を読んで、いろいろ自分をよく点検してみました。すると気がつかなかったのですが、無意識のうちに「力む」癖があるようで、筋肉の奥の

方はいつも堅い状態が続いていました。

仕事での緊張などがずっと家に帰っても、抜けずにいたのかもしれませんが。

呼吸も浅くなっていました。(特に吐くのを忘れていた感じです)

私は吃音なのですが、それを治そうと思って、1年ほど前に「自己催眠」を習ったことがあるのですが、それはリラックスをして体の「弛緩」を徹底的に行います。

もしかしたらと思い、自力整体を行う前の「正座をして集中」の時間を自己催眠の時間に当てるようにして、自力整体中もひたすら体の力が抜けていくのを意識しました。

イメージ的には自分をボールのようにたとえて、息を吐けば吐くほど、ボールの空気が抜けてしぼんでいくように、体が柔らかくなる・・・という感じです。

そうしたところ、それが効いたのかどうかわからないのですが、あれから毎日排便があります。

起きてすぐ・・・という訳ではありませんが、起きて30~40分くらいして一回目。それからまた30分くらいして二回目。そして多いときには、お昼前に三回目があります。ただ、食後の胃大腸反射では出る気配はないです。

先生のようなパターンではないのですが、これはこれで良いのでしょうか。

あとは、体重が60Kgくらいまで戻ればOKなのですが、痩せるときはすごい勢いで痩せていきましたが、太る方は時間がかかるものでしょうか。

とにかく、いつも「脱力」ができるように、そこに意識を向けてみたいと思います。

そして日中は仕事でも何でも精一杯やって、エネルギーを出し切るように生活を変えていきます。

矢上 「やはりあなたの気のめぐりを阻害していたのは緊張だったのですね。後は、どうやって脱力するかにはテーマを絞れば良いでしょう。

そして歩いている時も、立っている時も、座っている時も背筋を伸ばして、まるで運動をしているつもりでいてください。

すると姿勢維持筋肉が育ってきます。その筋肉が増えた分体重が増えていきます。それと体重ですが人間には基準がなく、自分が最も軽く、エネルギーで疲れない体重というものは人によって違います。

見た目に太っていても痩せていても、もしあなたが今の体重で調子がよければそれがあなたの理想体重なのです。だから55~60キロにこだわることはありません。

質問 「最近流行の軍隊式ダイエットの ビリーズブートキャンプダイエットをどう思われますか？」

矢上 「あのエクササイズは決して痩せません。やらないでください。 やっているうちはいいが、エクササイズをやめたら反動でどんどん肥えていくと思います。

不思議に思うのは、あんなにしんどい運動をするくらいなら、そんなに食べなきゃいいのにと感じてしまいます。あんなにからだを疲れさせた後にやってくる猛烈な食欲はどうコントロールするのでしょうか？

運動すれば体脂肪が燃焼するという嘘

動くことでエネルギーを使いますから脂肪細胞が燃焼するように誤解して伝えられていますが、それは筋肉内にグリコーゲンという燃料が使われているだけで脂肪細胞が燃えているわけではありません。

運動したり、断食したりするとそのエネルギー源は、血液中の糖分がまず使われ、次に筋肉内のグリコーゲンが使われ、肝臓のグリコーゲンが使われ、最後の最後に脂肪に蓄えられた栄養が使われます。

最後の脂肪が燃焼するまでは、倒れる位まで運動しなければなりません。まずこのエネルギーの使われ方を覚えておいてください。

次に 激しい運動をした後に食事をすると、失った糖분을補おうと胃腸がすごい勢いで糖분을吸収していきます。

すると糖尿病のように血液中に糖分が溢れてきます。こうなるとすい臓からインシュリンというホルモンを出して、血液に溢れている糖분을脂肪細胞に蓄え血糖値を下げようと頑張ります。要するに激しい運動後の食事は全て脂肪になるのです。血糖値が下がらない場合糖尿病になるわけです。

プロレスラーや相撲取りは、あのビリーズブートキャンプダイエットのようなトレーニングをして、その後に栄養価の高いものをそれこそむさぼるように食べます。

その結果脂肪を身につけるのです。

レスラーの猪木さんも 自らの糖尿との戦いを告白していらっしゃいます。

あのダイエットは、レスラー体型と糖尿、そしてリバウンドして立派な肥満体を創りあげ危険性があります。一旦痩せたとしてもやめるとリバウンドする可能性があります。何と言ってもダイエットの近道は、筋肉を疲れさせない脱力が一番です。

自力整体で筋肉の緊張を取り、気をめぐらせて脂肪を排泄しましょう。

質問 「 整心法についてお伺いします。 私は自力整体というのは自己指圧・マッサージ刺激だけだと思っていました。それが「朝食を抜き、空腹で眠る」の整食法や心の整心法があると聞きました。 整心法とはどういうものなのでしょう？

私でもできるのでしょうか？

矢上 「 基本的に整食法も整心法も自力整体で気が流れ易くなるための生活法なのです。 ご存知のように自力整体は筋肉の緊張をほぐして行く健康法です。ゆがみを矯正するのも、歪むことによる筋肉の緊張を解除しているわけです。

筋肉は経絡です。筋肉がほぐれて脱力するとからだ中にエネルギーが行き渡るし、筋肉が緊張していればエネルギーの相当な消耗だし、エネルギーは滞ります。

だから自力整体っていうのは「いかにして筋肉を脱力させるか」にかかっている。

この筋肉を緊張させるのが、精神の緊張です。

筋肉が脱力するためには精神が脱力しなければいけない。

では精神を脱力させるためにはどうすれば良いのか

これを考えたのが整心法なのです。つまり心の脱力法です。

今まで色々実験して、どうすれば心は脱力できるのかを調べました。その結果

- 1、 規則正しい、質素な食事で単調な生活をする心は脱力できる。
- 2、 恐怖の観念（自力整体の真髓参照）から抜けることで脱力できる。
- 3、 肉体・健康に対する 執着を手放すことで脱力できる。
- 4、 人の評価や噂、人間関係でのしがらみから離れることで脱力できる。
- 5、 金銭や物質的欲望から離れることで、脱力できる。
- 6、 家族への期待、責任、義務、支配、執着から離れることで脱力できる。
- 7、 自分の本当にしたいことを見つけることで脱力できる。
- 8、 部屋をきれいにしたり、整理したりすることで し残しを片付けることで脱力できる。
- 9、 食べることへの執着や欲望を手放すことで脱力できる。
- 10、 親や自分を 認め、愛し、許すことで脱力できる。

これらのことに気付いたのです。そしてこの10項目を点検して、何が自分の緊張を生み出しているのか？何が自分の恐れになっているのかを点検し、解除することで心をほっと脱力させるのです。そして心が脱力した状態で自力整体をすると見事に気が巡り、血液循環、排泄循環、ホルモン循環、栄養循環が改善するのです。これらを実際に体験していただくために、今回募集の女性だけの岡山セミナーを企画しているのです。

質問 「自力整体の真髓を読みました。DVDでも経絡を意識した実技がとても気持ちよかったです。でもあまり経絡を意識しすぎてしまい、脳が働き、今までのような気持ち良さの世界に浸ることができません。経絡の事は考えず今までのように気持ちよさに浸る感じでやっても効果はあるのでしょうか？それとも経絡は意識しなければいけませんか？何か私の中で自力整体が難しくなっているのです」

矢上 「おそらく、その様な人も増えるのではないかと思います。ナビゲーターの人も自力整体ってそんなに難しいものなのか？ナビゲートする自信が無くなったと思っている人もいないのでしょうか？

はっきり言って経絡を理解しなくても自力整体は効きます。むしろ理論的に理解しようとした時点で、左脳が働き気が流れなくなるので、意識しない方がいいでしょう。ただ私としては元々自力整体は経絡治療として考案したものですし、他のヨガやストレッチとは観点が全く異なるという独自性を打ち出したくて、本で経絡を説明しているだけなのです。「自力整体は東洋医学の経絡治療なんですよ」と。

自力整体をやる時には筋肉そのものが経絡であるとイメージしてほぐしてください。経絡は電気の通る電線です。筋肉繊維の全てが電気の流れる電線なのです。この電線である筋肉に緊張やコリがあると、電気の流れが妨げられる。だから自力整体で筋肉をゆさぶって電気を流しているのです。

また、何故自力整体に整心法が必要なのかというと、筋肉は脳の無意識層とつながっています。脳の反応は必ず筋肉に出ます。脳が脱力出来ない限り筋肉は脱力できないし、脱力していない筋肉には電気が巡りません。

先ほどの質問者が 中々太れないとおっしゃっていましたが、それは脳の脱力と深い睡眠によって、筋肉が脱力し、筋肉に気が流れるようになってから筋肉が太く育ってきて体重が増えるのです。

さらに筋肉が育つことにより、筋肉から栄養を送ってもらっている骨が太く密度が高くなり、それだけずっしりとしたからだになります。

だからあなたは気持ち良さに埋没する自力整体を行っておれば、脳が脱力し筋肉が脱力し、筋肉に電気が巡るので、経絡を意識せず今まで通りやってください。

今の私の教室の授業も経絡を意識させずに、気持ちよさを前面に出して指導しています」

質問 「先生のDVDを見ていると、筋肉がついて何かトレーニングをやっている人に見えますが、自力整体だけでそんな筋肉が付くのでしょうか？」

矢上 「私は自力整体以外の運動はやっていません。

腕の筋肉は自力整体の「四つんばい動作と踏み込み」によって鍛えられているのだと思います。その代わり、高齢になっても自力整体創始者として恥ずかしくない体型を造る為に、私は日常動作で体型が崩れないような所作を行っています。

これらを習慣化してしまえば、筋肉トレーニングをしなくても若々しい体型を維持できます。若々しい体型を維持する為には「疲れないこと」に尽きます。

疲れるから姿勢が悪くなり、姿勢が悪くなるから体型が崩れ、老人体型になるのですから。だから日常動作で筋肉疲労を作らないこそが重要なのです。

私の日常の所作を紹介しましょう。

- 1、 歩くとき足を前に出すときは膝を曲げない。重心移動による歩行を心がけ、炎天下でも汗をかかない位、筋肉を使わないで歩く
- 2、 家の中でスリッパを履かずに、裸足で歩く習慣をつける。
- 3、 立つ時はかかとをつけてつま先を開き、膝の内側をくつつける。時々太ももを前に突き出してお尻の筋肉を引き締める。
- 4、 椅子に座るときはだらしなく膝を開かず、背もたれにもたれない
- 5、 たたみに座るときは正座のみで、疲れたら結跏趺坐で腰を伸ばし、決して腰が曲がってしまう胡坐や横座りやベタ座りをしない
- 6、 すべての姿勢で背筋を伸ばし、あごを引いて後頭部を広げる
- 7、 動作は普通の人より2倍ゆっくり動くことを心がけ、急いでも走らない。
- 8、 からだをねじらず、作業対象物をからだの正面になるようにする。
- 9、 動作の際にからだの中心を保ち後は脱力。肋骨を上げ骨盤を下げる。
- 10 重たいものを持って歩かない。荷物はコロコロバッグを使う。
- 11、階段は使わず、エスカレーターやエレベーターを利用する。
- 12 O脚の予防の為、開脚、正座仰向け、結跏趺坐をする。
- 13 姿勢が悪い場合は呼吸が浅くなっているため、深呼吸で点検する。
- 14 疲れるから人は姿勢が悪くなる。急ぐ、慌てるのが疲れの元。
- 15 満腹になると姿勢が悪くなるので、常にお腹は5分目にしておく」

これだけです。お金も、時間も、必要ありません。

ん。

質問 「来年3月から始まるナビゲーター養成に参加しようと思うのですが、実はからだが硬くて、開脚や結跏趺坐や前屈ができません。 そんな私はナビゲーターの資格はないのでしょうか？ またナビゲーター養成の入学資格や卒業試験などはあるのでしょうか？」

矢上 「現在指導しているナビゲーターの中が私に恥ずかしそうに、「私は生徒より硬く、生徒全員が出来ている動きが、ナビゲーターの私だけが出来ていないことが良くあります」と話したことがあります。

私はナビゲーターが硬いという事は財産であると思っています。自分が硬くてどうやってほぐしていったかどうかの体験を生徒に伝えることができるからです。元々柔らかい人だったら、硬い人の気持ちがわからないし、自力整体をヨガやストレッチのように筋肉を伸ばそう、ポーズを完成させようという指導ばかり行い、自力整体のほぐして気をめぐらせる指導にならない傾向にあります。だから硬くていいのです。

入学のテストはしていませんが、もし一方が柔らかく、一方が硬かったならば、硬い人を合格させるでしょう。

いいですか？ ナビゲーターは生徒を励まし、誘導し、成果を上げさせる能力が求められるのであって、その人の体型や柔らかさはどうでもいいのです。

一番いいのは自分が自力整体で救われたので、今度は自分が困っている人を救う立場になりたいと思ってナビゲーターになっている人です。

ただナビゲーター養成に入学する資格として、自分で自分用に自力整体を組み上げて90分やることができることとしています。DVDを見ないでできることが条件です。

だから自分で自力整体を組み上げる作業ができていない人は、養成に入ってから困りますので、入学までにDVDやCDに頼らない、自分用自力整体が90分できるようになっておいてください。

来年から 3. 5. 7. 9. 11月の3週目と4週目に開催する予定です。

私の養成は他と異なっており、養成に入った3月の時点でもう教室を持って指導させています。

そして実際に指導しながら養成を受けることで、より実践的な授業を行っています。養成期間が長いのも卒業の頃には、立派に教室経営ができようになっているのです。卒業試験も認定証もありません。卒業すれば認定証を渡すという所もありますが、卒業しても何もしていなければ指導能力はなくなり、能力の無い人が認定証を持つべきではないからです。

だから、私は卒業生には「実力」という認定証を渡しています。

質問 「前回から通信を取り始めた新米ですが、先生が過去にどのような本を出されているのか、またどういう経過でここまで来られたのかに興味があります。良かったら教えていただけませんか？」

矢上 「了解しました。

昭和28年3月21日 鹿児島県奄美大島のエラブ島に生まれ、15歳まで過ごす。

43年 兵庫県西宮市に引越し、西宮東高校へ入学

46年 関西学院大学社会学部マスコミ科入学、ニュースキャスターを目指す

48年 20歳 母の病気介護をしているうちに、関学内で中国の針麻酔という映画を観、しゃべられなかった子どもが話せるようになったり、動けない人が針一本で歩けるようになった映像に衝撃を受け、大学3年時に中退し鍼灸学校へ入学

51年 神戸三宮で 脈を見てエネルギー状態を診断し治療する 経絡治療院開業 55年 針の代わりに自分で関節をほぐすことで経絡治療ができないかと、経絡体操を考案。後の自力整体の原型となる。

55年 本格的に健康体操をマスターすべく、治療院を閉じてヨガに入門。そこで視力回復、断食、下半身痩身の専門家として修行

平成元年 9年間いたヨガの世界を辞め独立 ヨガ時代から独自に開発していた自力整体（当時は整体体操と呼んでいた）を指導しながら、痛みに悩む人には整体治療を行っていた。この治療術が現在の補助整体法

平成6年 私の体操が出版社の目にとまり、（社）農山漁村文化協会から「操体体操」としてビデオが全国発売され その後計3本発刊 同時に現代農業に5年間、整体コラムを執筆

平成7年 阪神大震災、家は全壊、地震時は私は家を出て電車に乗っていたので無事だったが（家族も無事）、私のベッドの枕の上にはテレビが乗っており、「寝ていたら命はなかった。自分の研究文書と後継者を残さなければ」と自力整体通信の発行と指導者養成を始める。

平成12年より本格的な全国規模の指導者養成を開始。

現在まで 0期生が128名 1期生34名 2期生39名 3期生 48名 4期生39名 5期生20

名がナビゲーターになり、現在6期生養成中。20年3月より 第7期ナビゲーター養成開始予定

矢上 裕 著作紹介

平成7年 ビデオ操体体操1（農文協）刊行 自力整体通信1号9月号発刊

平成8年 ビデオ操体体操2（農文協）

平成9年 ビデオ操体体操3（農文協） このビデオで私の整体治療を紹介

平成11年 初めての著作「自力整体法 足腰の痛みを治す」（農文協） この本の出版より、操体体操から 自力整体法に改名

平成13年 CD付き自力整体の実際（農文協）

平成14年 CD付き骨盤のゆがみを治す自力整体（新星出版社）

平成14年 自力整体入門（PHP）

平成15年 CD付き自力整体整食法（新星出版社）（整食法が始まる）

平成16年 自力整体ビデオ・DVD 「自力整体教室」（農文協）

平成16年 CD付き自力整体流脱力法（新星出版社）
平成17年 DVDで覚える自力整体（新星出版社）
平成17年 自力整体が効く（主婦の友）
平成17年 女性の自力整体（永岡書店）
平成17年 幸せ家族の自力整体（集英社）
平成18年 高体温、高排泄、柔軟体 女性のための自力整体（永岡書店）
平成19年 自力整体 花粉症に勝つ（インデックス）
平成19年 自力整体の真髓（新星出版社）
平成20年予定 自力整体脱力ダイエット（PHP）（現在執筆中）

現在全国ナビゲーター350名 ナビゲーターの教室生徒8650名

通信による通信教育会員800名 矢上 裕の教室生徒200名

通信発行部数1万部 現在73号発行

私はあの阪神大震災で人生がガラッと変わりました。それ以前は本を書くでもなくただ教室の月謝と治療費で生活している普通の指導者でした。

平成元年に知人の自宅で5人の生徒から教え始めたのが、現在全国で1万人の方が励んでいると思うと 嬉しい気持ちで一杯です。

今後の活動ですが、通信、著作、マキノ研修 合宿を通じて、自力整体、整食、整心法を直接皆さんに伝えて行きたいので、東北、北陸、関東、四国、九州で合宿を計画していますので、自然に恵まれた良い場所があれば教えてください。

質問 「書店で自力整体そっくりそのままを紹介している「インスパイリングエクササイズ」という本を見ました。本のどこにも自力整体と書かれていず、まるで著者が考案したように書かれていました。自力整体を習っているものとしては腹立たしく思います。著作権や商標登録はどうなっているのでしょうか？」

矢上 「その件なら今年の3月19日に東京のプロダクションの責任者と、編集者とタレントのM I C A C Oさんの3人が西宮まで来られ、謝罪がありました。多くのナビゲーターの方や生徒さんからも疑問、怒りの電話やメールが届きました。実はタレントのM I C A C Oさんは3期のナビゲーター養成に来ていました。その前はウォーキングを習っていたようです。それでほとんどの動きを自力整体、ウォーキングなどからヒントを得、インスパイリングという名を付けて、自分が考案したものとして発表していたのです。1冊、2冊目ともどこにも自力整体を習ったとも書かれておりませんし、こちらには事前の断りも一切ありませんでした。とはいえ 誰が見ても自力整体独自の動きが使われていることは明らかで、私としては自分が養成したナビゲーターからそのような人が出たこと自体、不快に思いました。

彼女が所属しているのは、竹内結子や柴咲コウなどを抱える大きな芸能プロダクションで、彼女もそのタレントの一人だそうです。要するにタレント「M I C A C O」を使ってプロダクションが本（執筆は別人）を出版し、ラジオ、テレビ出演などプロデュースしているということでした。

私に関わった全ての出版社に問い合わせると、「普通の出版社がああいうことをすると信

用を失うので、出版関係者としては考えられない」と話していました。

あれから、向こうのプロダクションから弁護士を通じて、金銭的なことも含め解決をしたいと申し出がありました。私としてはお金が欲しくて抗議しているわけではないので、お金の件は断りました。そして今後は自力全体の動きをする場合、ちゃんと自力整体と明記するという約束で、今回の件は終えることにしました。すでに出ている本に関してはどうしようもありませんが。

著作権に関して私の考えは、今回のように私の作品を自分が発案したとして世に出すのは困りますが、私としては、「一人でも痛みや苦しみから救われるなら、いつでも誰でも使ってください」と願っています。

だからといってDVDだけで覚えた自力整体を単なる体操として指導し、職業にしている人もいるようですが、自力整体を指導する場合はナビゲーター養成に来て、考案者の私から自力整体の真髓を習ってから、正しく人に伝えてくださるようお願いいたします。『ちなみに「自力整体」という名称はマークとともに商標登録しています』

2007年 11月号での質疑応答

質問 「いつも自力整体に関する質問が多いですが、今回は矢上先生の人生観や人生計画について お話していただけると嬉しいです」

矢上 「了解しました。私としては自分の人生のピークを70代に設定しています。普通の人の老後といわれる時期を、私は働き盛りにしたいのです。

というのは50歳までは子供を育て、食べていく為に働くという時代です。

子供の将来を考え、また親を見送るという義務責任があり、それを果たすことに時間を使います。

それが55歳を過ぎることから、子供は独立し、親を見送り終わります。

私も現在54歳で、子供と親への責任から解放される年代に入りました。

食べるために働くのではなく、本格的に全精神を自分の本当にやりたいことへ傾注できる年代に入ったわけです。

日本地図を最初に作った江戸時代の伊能忠敬という人がいますが、彼は家業を立派に勤め上げ、子供に家督を譲って50歳を越えてから、本当に好きな天文観測や地図作りを始めました。私は彼の生き方が大好きです。

だから私は50歳までは自分という畑を耕し、どんな才能が自分にあるのか、畑にどんな種を蒔けばいいのか 探し求める時代と位置づけています。

そして50代はその種を蒔く10年、60代は苗を育て、水をやる10年、

70代は花を咲かせる10年。それ以降は咲かせた花から種が出来、自然に落ちて育っていく姿をめ度ながら人生を終えたいと思っています。そしていつも注意することは、子どもの頃の純粋さを保とうとしています」

質問 「 私はある県の朝食実践委員会の会長です。

朝食について質問します。

成人男性の脳では 1 時間に 5 グラムのブドウ糖を消費します。

全身の血液中にある量が 5 グラム程度なので、後は肝臓にあるグリコーゲンという物質をブドウ糖に変えて使うしかありません。

肝臓にあるブドウ糖は 60 グラムくらいなので、12 時間分しかありません。

前日の午後 8 時に食べたとしたら、12 時間後の翌日の朝はブドウ糖は空になっています。朝ごはんを抜いて、エネルギーが空っぽのまままで活動しようとしても力が出ないし、思考力や集中力が出ないのではないのでしょうか？

やはり朝ごはんは 子どもの場合、特に必要なのではないのでしょうか？

自力整体は素晴らしいと思いますが、朝食抜きは 従いたくありません 」

矢上 「 朝食抜きを争点にしていますが、私が伝えているのは満腹での運動や労働の害です。朝食を摂った後休息し眠りに入るならば問題はなく、満腹にした後、学習や仕事をする事自体が身体のリズムを狂わせ、各種の疾患に結びついていることを言いたいのです。

では私も理論で 満腹での運動や労働がいかに良くないかを説明しましょう。

確かにあなたのその学説が朝食有用説の根拠となっています。私も断食を体験するまでは、その説を信じていましたので朝食を摂っていました。

しかし、14 日間の断食をした時に、実際食事を取らないのに、脳は覚醒し、食べている時よりも集中力や思考力は強くなり、疲労感やフラフラ感もなく、1 日 17 キロのマラソンを楽しむことができたのです。

あなたの学説で言えば、私はブドウ糖不足で死んでいるはずですが。

あなたは重要な点を誤解しています。それはブドウ糖は肝臓だけでなく、筋肉細胞の中にも蓄えられているという重大なことです。

筋肉細胞は巨大な細胞ですから、この中に 30 日のブドウ糖は備蓄できると断食の先生から教えてもらいました。 だから私のような長期断食ができたのです。

さて、貴方は朝は栄養が空になって、フラフラだとおっしゃいますが、果たしてそうでしょうか？ 朝起きるとセロトニンという脳内ホルモンの分泌によって 自律神経の交感神経が目覚め、筋肉細胞から血液中へブドウ糖を運び、活動に備えています。つまりガソリン満タンになっています。あなたのおっしゃるような空になっているのではありません。疑うなら朝起きた直後血糖値を計って御覧なさい。十分な血糖があるはずですよ。

朝食を摂るということは十分な血糖値がある所へ、さらに血糖値を上げることになります。すると余ったブドウ糖はすい臓にあるインシュリンホルモンによって、脂肪細胞に蓄えられます。中にはインシュリンの分泌が悪い人がいて、その人は余ったブドウ糖を脂肪に溜めることができないので、肥満や糖尿病になるわけです。

現代日本人の700万人が糖尿病で悩んでいます。これは明らかに朝食習慣によるもので、満腹での運動や労働をやめるとすぐに改善されるでしょう。

人間における自律神経の働きを見れば満腹での運動や労働の害が説明できます。

貴方は自律神経についてご存知でしょうか？

自律神経には活動・覚醒させる交感神経と休息・睡眠をさせる副交感神経があり、昼に交感神経、夜は副交感神経が生体のリズムを作っています。

そして食べ物で消化器が動き始めると副交感神経が働き、休息と睡眠を要求します。

本来朝は交感神経により脳や筋肉が覚醒し活動する時間です。

それなのに朝食を摂ると副交感神経が働き、休息・睡眠モードになってしまう。

こうなると、さらに交感神経が頑張っ活動・覚醒状態に持っていかなければなりません。これが続くと慢性の交感神経緊張症候群になってしまいます。

交感神経が緊張すると、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞になり、糖尿病、癌、末端の冷えになりやすくなります。これらは朝食病と呼べるでしょう。

空腹時いわゆる低血糖時には、血液中に1、成長ホルモン 2、アドレナリン（覚醒集中ホルモン）3、コルチゾン（ストレス耐性ホルモン）4、副腎皮質ホルモン（抗炎症・鎮痛ホルモン）が分泌されていることが現代医学では解明され

ています。だから空腹時はストレスに強く、どんなに暑くても、寒くても平気だし、過酷な肉体労働にも耐え、長時間の精神の集中にも耐え、筋肉が柔軟なのでころんでも怪我をしにくく、痛みがなくなり、精神的にも落ち着いて動揺しにくい状態になっています。空腹は精神的にも肉体的にもストレスから身を守ってくれるのです。

最後に 朝食抜きというのは、整食の言葉ではありません。自力整体は禁欲主義ではないのです。正確には空腹運動労働法といいます。

できたら、私と一緒に断食をしながら、またお話してみませんか？ 」

質問 「 子供の成長期に 朝食抜きは影響を及ぼさないでしょうか？ 」

矢上 「 朝食抜きという言葉はやめてもらえませんか？ 水分のような軽い朝食を摂ってもいいのです。ただし満腹にならないこと。食べても眠たくならず、頭脳の活動や筋肉活動の邪魔をしなければいいのです。食後に学習させたり、運動させないで欲しいと

いうことを述べているのです。

そして満腹睡眠も子どもの身長が伸びなくなる大きな原因になっている。

だから、朝食抜きではなく、満腹での運動や労働や満腹睡眠をやめたら以下のような利点があります。

- 1、 朝食を摂る事で眠たくならないので集中力が続き、勉強が好きになる。
- 2、 子供の思春期が遅くなることで、身長が確実に後5センチは伸びる。
- 3、 女の子の初潮が精神的に子供である10歳前後でやってくるのは、明らかに高栄養の害であり、初潮は精神的成熟と比例する年齢に始まる方が良い。空腹運動労働法は初潮の年齢を大幅に遅らせることができる。
- 4、 空腹で運動をやるので、怪我をしない。
- 5、 子供の糖尿や肥満がいなくなり、将来も肥満による生活習慣病にならない。
- 6、 視神経を覚醒させる交感神経の機能が強くなり、近視の子供はいなくなる。
- 7、 内臓が疲労しないので、姿勢が良くなる。
- 8、 朝食を取る時間を睡眠時間に回せるので、さらに身長が伸びる。
- 9、 交感神経が強くなるので、アトピーや喘息の子供がいなくなる。
- 10、 交感神経が強くなるので、早起きになり、引きこもりが少なくなる。
- 11、 睡眠中の唾液が増え、虫歯菌が殺菌されるので虫歯がなくなる。

理想的な学校給食は・・・

朝の9時から3時まで、空腹の状態での学習、運動させ、午後3時に給食を提供する。その給食も全員が同じメニューではなく、バイキング方式で各自が欲しいものを欲しいだけ食べさせるようにする。嫌いなものを強制しない。

9時から3時までに空腹がつらい子供のために、教室の後ろには食べられるようなサラダやスナック、飲み物を用意しておき、休憩時間に自由に摂らせる。

給食の後は学習や運動のプログラムはなく、下校させる」

質問 「私は椎間板ヘルニアなのですが、自力整体で治るでしょうか？」

矢上 「私に寄せられる質問のダントツ第1位は、あなたのように

私に治るという保証を求める質問です。これは日本人に染み付いた思考の癖で、

「薬を飲めば治るように、自力整体をすれば治る」と勘違いしておられます。

自力整体と薬を混同してはいけません。気持ちが自力整体に治してもらおうと依存しては自分の身体を自分が治せるはずはありません。

私は医者ではありません。 道具屋です。

自力整体という気の巡りを良くする道具と、生活改善によって自然治癒力を回復させる整食法という二つの道具を提供している 道具屋なのです。

そして書籍や授業やセミナーではこの道具の有効な使い方を伝授しています。

そしてこの道具を使いこなせるかどうか、治るか治らないかの分かれ道になるのです。道具を使いこなせる人は、自分の身体を日頃から観察し、自力整体によって筋肉を診察し、不調の原因を探り当てる能力を持った人です。

あなたは いかがでしょうか？

当研究所は協栄ビデオという所に委託して、希望者に毎年4月と10月に教室のビデオを郵送するシステムがありますが、「～を治すビデオを送ってください」という電話が多く、協栄ビデオさんは困るそうです。

というのは、自力整体は～にはこの自力整体という作り方ではなく、骨格の左右のアンバランスを整えることで、改善させようとしているからです。

あなたに送るアドバイスは、「あなたの椎間板ヘルニアは、椎間板ヘルニアになるような生活をやめ、自力整体を使って飛び出ている椎間板の隙間を広げ、飛び出ている部分が自然に内部吸収して、元の位置に戻せたら良くなります」というのが答えとなります。

質問 「28歳の男性自力整体ナビゲーターですが、脳梗塞後遺症で四肢麻痺になっている60代の義父のことで質問があります。

私が父のリハビリを行っていますが、毎日最低5時間かかります。

これに入浴や排便、排尿、着替え、車椅子への移乗などの介護を含むとプラス2～3時間くらいかかります。どうしても一日に7～8時間くらいかかります。そうすると、仕事のほうがうまく行きません。

最初はそんなのいい訳だと思い頑張っていたのですが、物理的に限界です。また、介護の負担は同居している妻や母や姉にもかかります。

私も妻や子供との時間もほとんどとれません。

父の自立を支援したいし、自力整体を通して社会に貢献したいですし、しっかりと稼ぎたいですし、自分自身も成長させたいですし、子供と一緒にいる時間も楽しみたいです。どれも僕は好きなことだし、やりたいことです。僕は、どのように行動したらよいのでしょうか？ 葛藤状態です」

矢上 「偉いなあ君は・・・お父さんへの献身ぶり。頭が下がります。

結論から言って、僕だったら、お父さんを何とか車で自分の教室の全てのタイムに連れて行きますね。教室で何もできなくても参加しているだけでいい。

私は痴呆の老人を毎回授業に参加させて、正常に回復させた体験がありますが、その人も最初は教室では座っているだけで、自力整体はやっていませんでした。

教室と一緒に参加するだけで 以下のような利点があります。

- 1、家族間だけの 行き詰まりが開放される
- 2、教室の生徒からも励まされ、孤独感が癒される

- 3、自力の 雰囲気をお父さんにも感じてもらえる
- 4、家でリハビリをする時間が省ける
- 5、お父さんも外の景色を見たり、道中色々な会話ができる
- 6、お父さんの回復具合を生徒が見て、生徒もやる気が出る
- 7、生徒に「実技ができなくてもいいんだ」という安心感も提供できる
- 8、教室での車の乗り降りは 生徒が自主的に手伝ってくれると思う
- 9、教室の生徒がお父さんの回復を応援してくれるので、お父さんも力が湧く
- 10、お父さんも、今日はあの教室だな。～さんに会える という楽しみもできる
- 11、お父さんが教室に行っている間 お母さんや奥さんは自分の時間が取れる
- 12、お父さんも 家から抜け出し、外の空気が吸える
- 13、お父さんが回復したら ナビゲーターとして君は大きな自信ができる
- 14、教室の帰りに、お父さんの大好きなクラシックコンサートへ連れて行ける
書けばもっとあります。

お父さんには、「お父さんのリハビリは自力整体でやらせていただこうと思います。自力整体は何もできなくても結構です。教室の中にいるだけで自然治癒力は活発になります」と伝えればよいと思います。

ただ注意することは、プライドを傷つけないように話をすること」

脳梗塞発症の原因

脳梗塞は再発しやすく、再発の梗塞で死亡する場合があるので、脳梗塞のでき方や再発防止について 説明しておきます。

日本人の死因の第一位が癌、二位と三位が心筋梗塞と脳梗塞で、二位と三位は原因が梗塞です。血の塊で心臓の血管がふさがれるのが心筋梗塞、脳の血管がふさがれるのが脳梗塞で、一番の原因は、血液が固まりやすい性質にあります。

血液中には怪我などの出血に対して、血が固まるような成分があります。

何万年と続いた原始の時代、男は外に出て狩をしなければいけなかった。

裸足なので石やトゲで出血したり、狼や蛇に咬まれたことも多かった。

要するに人間は危険を自律神経の交感神経が察知した時点で、血液中の血液を固めるフィブリンという成分が多くなり、血液が固まりやすくなるような指令を出していたのです。

時代が変わって獣に襲われない現代になっても、この血液凝固システムは実は変わっていません。特に男性に梗塞が多いのはそのせいです。

だから元々、敵と戦うという性格の人、いつも不安やストレスを抱えている交感神経緊張状態が続いている人の血液は 固まりやすくなっている。

だから脳梗塞や心筋梗塞は、敵と戦うという交感神経過剰緊張を何とかしなければいけません。 梗塞は戦士の宿命といわれるゆえんです。

気をつけなければいけないのは、第2回目の梗塞です。命取りになることがあります。実際、半身不随になると、動きが不自由で何をすることも人の手を借りないとできない情け

なさや怒り、周りが自分の苦しさをわかってくれないイライラがあるし、必要以上に相手の言葉や態度に敏感になっている。

つまり血が固まりやすい上に、さらにもっと固まり易い状態になっています。

怒らせないように、イライラさせないように気をつけることが再発防止です。

一方、嬉しい、楽しい、さわやか、気持ちよい という精神状態になると交感神経の緊張を抑える副交感神経が働き出して、血液がサラサラになり、脳や心臓で引っかかっている 砂のように小さな血の塊を洗い流してくれます。

さらに、手足の経絡が開いてエネルギーが不随になっている手足へ流れ出すようになる。どれだけリハビリをしても動かなかった手足に温かいお湯が流れるようになって、氷のような冷たさがなくなっていくます。

だから 手足のリハビリよりも、脳のリラックシリハビリがとても大切。

最近の半身不随のリハビリに催眠術が応用され、催眠術によって凝り固まった脳をほぐすことで、劇的な効果をあげているといいます。

私の大阪の教室には、車椅子で来られているリウマチの人がいます。

関節が動かさないので動きは限られますが、一緒に深呼吸したりして、教室でみんながかもし出すエネルギーを取り込んで、元気に明るくなっていっています。

教室の生徒さんもその人を見て、エネルギーをもらっています。

お父さんも そんな感じでやってみてください。

最後に、日本の医療と日本人全体に言いたいこと

日本人は世界有数の脳梗塞の国です。介護の世話の大部分が脳梗塞だという。その原因を私は 朝食を摂った後仕事をする、満腹労働にあると考えています。

食事をすると副交感神経が働いて休息モードになります。

でも朝はこれから仕事があるから、交感神経を緊張させて活動しようとしています。

その結果交感神経が慢性的に緊張し、血液が粘ってくる。いわゆるドロドロ血液になるのです。

心臓は血液を末端まで流さなければいけないのに、血が粘って流れにくいから 自然に血圧が高くなるのです。

要するに自分で交感神経を過剰興奮させる生活をしておきながら、血圧が上がることを悪いことと考え、病院で血圧を下げる薬を服用するとどうなるか。

ドロドロ血液のまま、血圧だけを下げると血管の細い心臓や脳で引っかかってしまい梗塞ができる これが脳梗塞、心筋梗塞です。

ちなみに日本で一番多く消費される薬が、高齢者の高血圧の薬だそうです。

それも これも 自分の生活を見つめなおすことなく、ただ血圧の数値だけを判定し、高血圧になることによって、脳梗塞を予防している身体のメカニズムを無視して、人工的に薬で下げることに問題があるのだと思います。

心筋梗塞、脳梗塞のほとんどが高血圧の薬を服用しているのが現実なのです。

血圧の数値ではなく、その数値をはじき出した生活習慣という根っこを見つめない限り、これからも心筋梗塞、脳梗塞は増え続けるでしょう。

そして多くの人が、介護に苦しむでしょう。

空腹で働き、仕事が終わってから食事をする自律神経のリズムに従った習慣の人には高血圧もなければ糖尿病もないし、脳梗塞など存在しない。

だからまず満腹での運動や労働をやめることから始めましょう。

返信 「義父へのアドバイス、本当にありがとうございました。

救われました。研修から帰ってきて、早速父に話をして、僕の教室の発展と僕自身の成長と、孫も含めた家族の生活のために、ぜひ教室に通っていただけませんか？と提案したところ

「それは良いアイデアだ。教室に行くよ」とやる気でした。

体幹が麻痺しているので、マジックテープ式のベルトで脇と肩を固定して、いざ出発。お墓へドライブしに行き、とてもうれしそうでした。

これで教室へも気軽に行けるし、互いに隣にいる安心感があるし、話もできるし、家族でおいしい店へ外食にもいけるし、きれいな風景も見にいけるし、友人にも会いにいけるし、大好きな音楽も聴きにいける。

よかった よかった、という感じです。

矢上先生がしてくださったアドバイスのイメージ通りになりました。

今週の木曜日に教室デビューします。

教室へ通い始めたら、また報告させてください」

