

質問 「いろいろな健康法があふれている今日この頃ですが、たいていのものが「自分の体だけを良くしたい」といった利己的なものに思われます。自力整体は自分がよくなるのはもちろんですが、他にも影響していくように感じます。自分も人の為になりたいという気持ちが芽生えるのです。今 地球規模で環境問題が深刻ですが、これは人間があまりにも利己的になりすぎた結果のように思われます。自力整体で心身が浄化されていくのと 地球環境との関わりはないものでしょうか？」

矢上 「それは自力整体には考案者の私の理念と情熱が込められているからです。自力整体で健康体を取り戻した人は、それだけでは満足できないという人がとても多くいます。「自分が得た喜びを自分だけのものにするのではなく、自分と同じ苦しみに悩んでいる人に、自分が良くなった道を伝えたい。自分と同じ苦しみにもがいている人を助けたい」という想いが強くなるようです。私も自力整体を作るとき、「助けられたものが、次の苦しむ人を助けて欲しい」と念願しています。

逆に言うと、そんな人だけが自力整体で改善していく資格があるとさえ思います。というのはこれが宇宙の、大自然の幸せ連鎖の法則だからです。

人間は幸せ感を感じたら、次にはみんなの幸せを願い、みんなの幸せに少しでも役立ちたいと本能的に行動する動物だからです。

中には突然変異の人間もいて「自分さえ良ければ、身体さえ治れば」という人もいますが、彼らは自力整体では治らないし、治る前にやめていきます。

環境との問題もご指摘ですが、昔西宮市の環境ボランティアなどをやったことがあります。「世界中で10億人の飢餓で苦しんでいる人がいる」と叫んでいるリーダーが、ボランティアが終わって打ち上げをするときに、居酒屋で飽食三昧なのです。

ボランティアの打ち合わせの部屋もクーラーがガンガンきいている。

言っていることとやっていることに矛盾を感じて、そこをやめました。

そして、自分独自の環境問題の解決法を探しました。すると自力整体整食法を実践する人を一人でも多くすることが地球環境に貢献することに気づいたのです。結局自分にとってこの肉体が一番身近な身体です。そして家庭は少し大きな自分の身体、地域社会はもっと大きな自分の身体、国は、地球は結局自分の身体が拡大したもののなのです。

だから自分という環境を整備することは地球環境を整備することになる。

環境の問題については、今年からNPOネットワーク地球村の高木善之さんと連携し、学習会や 全国各地のナビゲーターにも呼びかけて学習会などを開催したいと考えています。

今、地球上では10億人が飢えに苦しみ、10億人が食べ過ぎてダイエットに励んでいます。後者の典型はアメリカと日本です。飽食民族は飢えの民族の犠牲の上にあるのではないのでしょうか？

せめて日本人だけでも整食法を浸透させ、世界の人類が穀物中心の食事になれば飢える人もなく、食べすぎ病も減っていくのだと思います。

これは人事ではなく、自分から変わることがとても大事です。

質問 「矢上先生はどこからアイデアが湧いてくるのですか？ 質問をすると常識とは違う答えが返ってきます。天から降りてくるのですか？」

私は、自分が知りたい答えを探するとき、もちろん必要な知識は本などで集めてまとめますが、最終的に 「野生動物に問い合わせたらどういう答えが返ってくるだろうか」と考えます。天からは降りてきません。

野生動物に学校は必要なのか？ 不登校は間違っているのか？

カンガルーは 妊娠したからといって、栄養にこだわるのか？

ライオンは 一日3食食べるのか？ 朝起きてすぐに食べるのか？

うさぎは 一日2リットルは水を飲まないのと 水を飲むのか

ゴリラは運動不足の解消のためにウォーキングするのか？ などです。

ひざを痛めたサルは治さないと 沼の中を歩き回るのか？

延命治療を希望する象は存在するのか？ 子供は親を介護するのか？

私の答えは人間社会では非常識ですが、野生動物の社会では常識。

そう考えると、人間だけが食べすぎで病人になり、行きたくもない子供に無理やり義務教育を受けさせ、お金のために自殺をしたり、嫉妬や恨みで人を殺したり、受験という人格形成に全く関係のない記憶力サバイバルレースで、大事な成長期を犠牲にし、動物の世界にはない介護という言葉も人間だけが作って大変だと騒いでいる。自然界にないルールや観念を自分で作って、それに縛られて不幸を満喫している人間たち。

そう、矢上 裕は自然界の常識人、人間界の変わり者なのです。

質問 「来年度よりわが町ではメタボリックの検診が行われるそうです。先生はどう思われますか？ そもそもメタボリックって何ですか？」

矢上 「メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満と高血糖、高血圧、高脂血症のうち二つ以上を合併した状態を指す言葉です。

検診では血液検査でこれらの数値を計り、基準値を越える人には食事制限や運動、禁煙を勧め、それでも数字が正常にならない場合には薬剤を服用させるというものです。またウエストサイズが男性では85センチ、女性で90センチを越えると内臓脂肪が溜まっているとして、食事制限や運動を義務づけられ、それでも基準値以下にならないと薬剤を服用させられる。別に全く症状がなくても薬を飲まされる。これがメタボリック検診です。

だから私はメタボリック検診 通称メタボ狩りに大反対の一人です。

私も色々と調べてみましたが、ウエスト男性85、女性90の基準値で全国の中年以上の国民を検査すると、男性が90%女性が80%が基準値を越え、薬剤を服用させられることになるそうです。おかしいと思いませんか？

これは明らかに、製薬会社と厚生省が仕組んだメタボ狩りです。

そもそも、検査の基準値を決める日本メタボリック学界は第一三共製薬というコレステロールを低下させる薬を販売している会社から1億以上の寄付金を受け取っています。そ

してコレステロール低下剤の現在の販売額は2000億円の売り上げがあり、このメタボ検診でさらに製薬会社は薬の売り上げを伸ばすことでしょう。

医学的に実際に肥満が原因につながる日本人は0、3%しかいないし、中高年に成ったら適当に肥満している方が、日本人として普通なのです。

実際に、老年期に入ると若いころのように免疫力が強くなく、癌や肺炎になりやすくなります。でもエネルギーの貯金がないと闘病生活で莫大なエネルギーを消費しますので、病気で死ぬのではなく病気と闘う自然治癒力の燃料切れで死んでしまうのです。特に発熱で病原菌を殺し、下痢で老廃物を捨てるには相当なカロリーの備蓄 つまり体脂肪が重要なのです。

だから中高年が自然に肥満してくるのは、闘病用の燃料の備蓄であり、自然界ではとても大切なことなのです。だから私はこういう川柳を作りました。

「中高年 ちょい太くらいで ちょうどいい」です。だから思春期の肥満は子供を産むため、中高年の肥満は闘病用と考えて肥満は大事なのです。

皆さんも人の痩せや肥満など 外見に口出しするのはやめましょう。

質問 「アトピーに関して先生のご意見を聞かせてください」

矢上 「アトピーは皮膚炎ではなく、自律神経失調症と考えています。

私達には環境の変化に合わせて、器官の働きを調節する自律神経があり、環境の変化やストレスが降りかかった時には自律神経の中の交感神経が受け持っています。要するにストレス対応神経です。

交感神経が強い人は 気候や環境変化、人間関係の変化に速やかに適応していきませんが、その交感神経が弱くて、反対に副交感神経が強すぎるとアトピーや喘息になるのです。

アトピー体質者は副交感神経体質から交感神経体質への転換が必要になります。どうすれば良いかという、交感神経体質者は太陽と共に起き、早く眠ります。そして活動的で汗を流すのが好きで太陽の下でよく働き、環境の変化へのからだの切り替えが上手い。

一方副交感神経体質は、夜更かしで朝が弱い。からだを動かすことが好きではない。だから夜と朝の切り替え時、昼から夜への切り替え時にアトピー、喘息の発作が多いのです。だからあなたの周りの交感神経体質者の生活リズムを自分のリズムにしてみてください。

結局アトピーを自律神経の偏りとして見ずに、皮膚病として見ている限り、解決はありません。未開の国にアトピーはほとんどいません。要するに過保護をやめて太陽の下で労働をさせて、夜は疲れて休ませて、熟睡でエネルギー充電、体温上昇、排泄を目指すことです」

そして全ての病気に言えることなのですが、男性の治療法と女性（生理が止まるまで）の治療法は全く異なります。アトピーや喘息は若者に多く、お年寄りにいないのはお年よりは交感神経が優位だからです。また癌や高血圧などは交感神経優位の人がかかかりますので、アトピーや喘息の人が癌や高血圧になることができません。

男性のアトピーの治り方・・・仕事や趣味に夢中になり、寝食を忘れて打ち込むような生活リズムになると、交感神経が優位になり自然に治る。

女性のアトピーの治り方・・・アトピーや喘息は月経前十日から一週間前に頻発する。したがって月経前に体調が良くなるようになれば、発作は出ない。

体質が交感神経優位になると朝から体温が高く、排泄が良くなり、気力が充実する。とにかく女性は老廃物が溜まりだすと発作がおきる。

2008年 3月号での質疑応答

質問 「現在の日本人は世界一のめがね・コンタクト人口です。小学生で3割、中学で4割、高校になると5割以上がめがね・コンタクトを必要としています。大人はどうかというと半々ではないでしょうか？」

自力整体で視力は良くなるのですか？」

矢上 「良くなります。私は自力整体の前はヨガの指導者をしていましたが、自然の中で視力回復の合宿をしていました。今まで約900人の視力回復を達成しています。ですので 自信はあります。

視力回復は自力整体をする時にめがね・コンタクト（以下レンズという）という眼球調整筋（以下眼筋という）の矯正具をはずしてやらなければいけません。自力整体と合わせて、私が考案した眼筋の自力整体も同時に行えば、レンズなしで暮らせるようにはなります。1月の視力回復セミナーに参加した人は、ほとんどが裸眼で暮らせるようになりました。その中の一人からこんなはがきをもらいました。

『矢上先生 昨日までの視力回復合宿 ご指導ありがとうございました。

無事裸眼で札幌まで戻り、本日はそのまま裸眼で運転をしました。

このような日が来るとは想像も、いえ、望むことさえしていませんでした。

心身に嬉しい変化が色々ありましたが、またまとめて報告させていただきます。ありがとうございました。まずは あふれる感謝を込めてお礼まで』

質問 「すごい体験ですね。たった2泊3日の合宿でこれだけ回復するとは。私達の中には視力はレンズをつけなければより悪くなると教えられましたので、回復するというのは信じられません。自力整体での回復のメカニズムはどうなっているのでしょうか？」

矢上 「それは違います。レンズをかけるから悪くなるのです。もしめがね・コンタクトという眼筋の矯正装具をしなければ、眼は自然に良くなるものです。というのは特別な眼の疾患ではなく、遠くが見えなかったり、近くが見えなかったり、暗がりが見えなかったりするの、目の奥のレンズの太さを調整する眼筋そのものが硬くなって動かなくなっているだけで、それをほぐして伸び縮みを自由にできるようにすると、良くなります。

近視は裸眼で通せば、裸眼に眼が適応してきます。

レンズをするからレンズに合った目になるのであって、レンズをしなければ裸眼に合った目になるのです」

先日の視力回復セミナーの参加者より こんな質問がありました

「私は近視ですが、自力整体で色々な痛かった場所やコリが取れて、気持ちの良い暮らしができるようになって感謝しています。

でも視力は自力整体では良くなっていません。どうしてでしょうか？」

矢上 「もしかしたら、レンズをしたまま自力整体をしていませんか？ それだったらコルセットで腰を固定したまま自力整体をやっているようなものです。腰が動かないので治らないのと同じで、眼が良くなるわけではありません。眼の筋肉をレンズというコルセットで固定しながら自力整体をやっているわけですから、視力が良くなるわけではないのです。

私の教室では レンズをはずして自力整体をさせています。

すると、90分の授業だけで、相当回復します。

ただ、残念なのは自力整体が終わって、またレンズをつければ、元に戻ります。だから本当に視力回復を果たすなら、裸眼で暮らすしかないのです」

質問 「ナビゲーターですから、生徒の動きが見えないといけないと思って、コンタクトをしたまま自力整体を教えていました。自分では自力整体で気持ちの良い身体になって家に帰ると、子供が私の肩を触って、『お母さんととも肩が凝っているよ』というのです。

私としてはこれだけ自力整体をやっているのに、凝っているはずはないと思うのですが・・・」

矢上 「眼筋のコリが、体表の筋肉に反射して同じように凝る部分があります。これを私達は眼筋反射点と呼んでいます。

場所は、後頭部、肩甲骨の内側、腕の付け根の筋肉です。さらに太ももの内側筋肉もそうです。これらの筋肉は眼筋が凝ると同時に凝り、眼筋がほぐれると同時にほぐれます。

反対にこれらの反射筋肉をほぐすことで、直接手を触れなくても眼筋をほぐすことが出来るので、視力回復ではここを重点的にほぐします。

さて、子供さんはあなたの肩のこの眼筋反射点を揉んで、硬くなっているといったのでしょうか。コンタクトをはずして自力整体をやると、これらの筋肉は眼筋のほぐれと同時にほぐれるはずですよ」

別の参加者の声 「私は自力整体をしても、どうやってもほぐれない筋肉がありました。その場所は昨日の自力整体実技の後で二人一組で指圧をしてもらった場所と一致していました。先生がこれが眼筋反射点だとおっしゃった意味がよく分かりました。私もコンタクトをしたまま自力整体をやっていたから、ほぐれなかったのだと思います」

具体的に視力回復セミナーは どんなことをしているのか

視力回復セミナー スケジュール

- 1、 マキノ駅に着くまでの車中は本を読まない。
- 2、 マキノ駅でレンズをはずし、これからは裸眼生活にする。

- 3、 研修所まで1時間歩き、周りの風景を見、帰りと比べる。
- 4、 3時～4時 講義 時計や前の人の顔を見て、最終日と比較する。
- 5、 視力回復トレーニング、眼の構造の解説
- 6、 4時～5時 野外での太陽瞑想、遠近調整、眼球風浴、眼球水浴
- 7、 5時～5時半 スープの夕食
- 8、 5時半～7時温泉入浴
- 9、 7時～9時 自力整体と眼筋反射筋肉ほぐし 後は質疑応答
- 10、 翌日9時～10時 老眼治しと ろうそくを使った目の疲労回復
- 11、 11時～12時 講義 心と近視について 矢上の視力回復体験談
- 12、 12時～1時 野外散歩&眼球遠近調整訓練 瞳孔開閉訓練
- 13、 1時昼食4時まで休憩・6時までに各自温泉へ
- 14、 6時～8時半自力整体&視力のツボ刺激 8時半～スープ夕食
- 15、 最終日 眼球水浴の後講義 各自の感想発表、視力の変化
- 16、 12時スープ 12時半歩いてマキノ駅へ

視力回復のための帰ってからの過ごし方

- 1、 見えなくても構わないので、めがね・コンタクトをやめ裸眼で暮らす
- 2、 必要なときだけ一時的にめがねを掛け、済んだらすぐはずす。
- 3、 朝は30秒太陽凝視、30秒目を閉じる この瞳孔訓練を3回行う
- 4、 夜は見えなくなるまで電気をつけない。もちろん昼間は電気はオフ
- 5、 朝の洗顔と共に眼球も洗う。洗面器に眼を付け、瞬き30回し、眼をぐるぐる左廻し10回、右廻し10回 後に鼻の洗浄。
- 6、 パソコンや本などで集中した時は、遠くをぼんやりと広く見る。
- 7、 眼球を大きく見開いて、普段風が当たらない部分に風を入れる。
- 8、 下ばかり見る眼球になっているので、時々強く上目使いにする。
- 9、 一点を見つめるのではなく、ワイドに全体をぼんやりと見る。
- 10、 パソコンやテレビなど、光を発している機械を連続して見るときは瞳孔が閉じっぱなしになるので、アイマスクをして時々眼を閉じる
- 11、 根を詰める癖をやめ、常に肩に力が入りっぱなしになっていないか、息を詰めていないかどうか チェックする。
- 12、 眼を使う作業は昼間に集中させ、夜は眼を休める時間にする。
- 13、 見えなくても、興味を持って近づいて裸眼で見ようとする。
- 14、 肩甲骨周囲の筋肉をほぐし、肩甲骨が自由に動かせるようにする
- 15、 眼は食事を取ると眼筋が緩むので見えなくなる。仕事中は空腹で
- 16、 空腹で眠りにつくと 朝の視力が相当良くなっている。
- 17、 早寝早起きは交感神経が働き、眼が良くなる。

質問 「現在、引きこもり、うつ病、キレル子供、自閉症、暴力など社会問題となっていますが、自力整体整食法の立場でどうなのでしょう？」

矢上 「私はこれらの感情は腸の異常から起こると考えています。

人間の起源をさかのぼって行きますと、原生動物に行き着きます。

原生動物は口と肛門しかなく、腸が今の脳の働きをしていました。

元々は腸が脳であり、頭にある脳は第二の脳なのです。

今でも喜怒哀楽などの感情は腸の神経ネットワークで感じています。日本語では、「腹がたつ」とかいいますが、これは腸が感情の脳とつながっていることを知っていたのでしょ

うでしょう。私が昔断食道場で指導していた時、うつ病やノイローゼの人が来ていましたが、断食を

すると皆さんよくなるのです。それは断食で腸を休ませると、同時に感情で乱れて混乱した脳が休まり、自然に治って

いくのです。盗癖のあった子供も直りました。自力整体整食法の効果もほとんど断食と同じですから、食生活が変われば脳が変わり

ます。自力整体実践者は、自力整体整食法をしてから気持ちが安定してきたとおっしゃいますが、それは整食によって腸が安定しているからです」

質問 「自分の寿命を全うして老衰で亡くなる人と、寿命以前に病で亡くなる人がいますが、どこにその違いがあるのでしょうか？」

矢上 「寿命というのは、細胞の遺伝子にインプットされている細胞分裂の回数のことをいいます。生きていくというのは細胞が分裂し古い細胞が死に、新しい細胞に代わるとい

う新陳代謝の繰り返しです。その細胞分裂には個人個人の回数が決まっています。つまり私達は細胞分裂という回数券

をもって生まれており、その回数券を使い切った人から死んでいくのです。自力整体、整食、整心生活法を実践し、身体

のシステムに合わせた自然な生活をするると100歳が細胞分裂が終了するいわゆる寿命年齢になります。また年齢によ

って細胞分裂の速度が変わってきますので、その速度に合わせた速度で生きるということが大事です。

1～25歳＝成長期 25～50歳＝活動期 50～75歳＝安定期

75～100歳＝老衰期で、細胞分裂はだんだん遅くなっていきます。

活動期の終わり50歳頃には、女性では閉経、男性は老眼が始まります。

ここから細胞分裂速度がガクンとスローになり、筋力が低下し、硬くなり、骨格の動く範囲が活動期の半分になります。

整体ではこの時期は2年間続き、骨格変動期といいます。

何をやっても体調が著しく悪い混乱の2年間です。

昔の人は、四十腰、五十肩、更年期という呼び方をしていました。

しかしこの変動期は2年間続いたら後は嘘のようにころりと治ります。

あんなに痛かった五十肩も何の治療もしないのにコロッと治り、老眼も自然に治ってきて めがねが要らなくなります。

ただしこれは自力整体整食法をやって、身体を適切に手入れしている人であり、酷使している人にはあてはまりません。

私は今年55歳になりますが、この変動期の2年間で1年前に終わりました。

特に背中やコリに悩まされ、車のバックがつかなくなったし、老眼にもなりました。最初は何でこんなに自力整体整食法をしっかりとやっているのに不調ばかり続くのか、おかしいなあと思っていたのですが、この時期を過ぎるとケロリと治ってしまいました。もちろん今では老眼も治り、快調です。

この2年間の変動期が終わると、この年齢から75歳の安定期に入ります。安定期は人生の中で一番健康な時期で、変動期まで色々な体調不良や痛みを悩んでいた人が、この骨格変動期を過ぎると、身体のどこにも痛みがなく、動きの幅は若いころのように広くはないけれど、狭いなりに、硬いなりに、痛みも不調もなくなります。

そして75歳でさらに変動期があり、これまでの骨格の活動範囲がさらに半分になり100歳の天寿へと向かいます。

不思議なことに、癌細胞が発生しやすいのは50歳～75歳ですが、その理由は、きっちり2年間の変動期を過ぎてこなかったからです。

この2年間の変動期をしっかりと経過すると、無理が利かなくなります。身体が敏感になり、身体に無理をかけるとストップがかかるのです。

先ほど述べた人間の細胞分裂はこの変動期を過ぎると、極端に遅くなります。自動車のギアがローからトップに変わって省エネになるのです。

この時に、若い活動期のように馬車馬のように働いたり、強烈なプレッシャーをかけたり、気持ちが休まる暇もない生活が続くと、細胞分裂の速度が加速します。人間の細胞は正常の速度で分裂している時にはいいのですが、正常の速度以上の速さで分裂させると遺伝子が傷つき、がん細胞が生まれるのです。だから人生で一番健康な安定期を満喫するためには、生き急がないで人生をスローダウンする必要があります。食べる量、質をコッテリ系からアッサリ系に変え、仕事の量を減らし、反対に排泄と睡眠量を増やすのです。

この人生の転換期の過ごし方で、最後まで回数券を使い切って天寿を全うする人と、回数券を残したまま病気でこの世を去る人に分かれるのです。

この骨格変動期の2年間は休息が必要です。変動期に別の骨格を手に入れ、新しく生まれ変わろうとする身体を「ゆっくり観察しましょう」

質問 「日本では奥さんに死に別れた男性の平均余命は3年で、

旦那さんに死に別れた女性の平均余命は25年と聞きました。

ちなみにイギリスでは夫婦の片方が亡くなったら、残された方は1年以内に亡くなるそうです。この日本とイギリスの違いは何なのでしょう？」

矢上 「これは私達 気の世界で仕事をしている人には常識ですが、

男性は50歳の変動期を過ぎると、天地自然の宇宙エネルギーを取り込むことがしにくくなります。しかし女性は死ぬまで宇宙エネルギーを取り込むことができます。このように男性と女性にはエネルギーの違いがあります。

で結局、男性は女性を通じて宇宙エネルギーを受け取ることになり、この時期以降のパートナーシップはとても大切です。

イギリスの老夫婦が散歩をしているのを見ると、肩を寄せあって手をつないでいます。ベンチで太陽を浴びるときも無言で手をつないでいます。

話をするときには相手の眼をジーと見つめて話しています。

そうすることによって、男性は女性が充電した宇宙エネルギーを知らず知らずに もらっているのです。

日本ではそんな風景を見るのはまれです。ウオーキング夫婦も夫が妻を振り返ることもなく、先を歩いている人が多いし、手をつながないし、見つめ合わないし、言葉も交わさない。

それでは男性は女性からエネルギーをもらえない。

だから女性が先に亡くなってしまおうと、エネルギー枯れになってしまう。これが日本人とイギリス人の夫婦の差になっているのではないのでしょうか？

私の本「自力整体の実際」でモデルになっていただいた出海さんが80歳で見事なやわらかさを披露してくれていました。

彼女はご主人が亡くなって10日後に亡くなりました。

二人で私の教室に通われていた頃は、とても仲の良い兄と妹のような御夫婦だな と思っていました。

でも誤解しないように・・・

パートナーを亡くされていて、今も頑張っている方々は

自分の回数券を使い切るまで 人生を大いに楽しみましょう。

質問 「頭の働きを良くする脳の自力整体ってありますか？

本当の頭の良い人というのは、どういう人を指すのでしょうか？」

矢上 「私は自分の人生に役に立つ頭の使い方ができているかどうかだと思います。主に3つの能力だと思います。それは

- 1、 問題が起こったときに、それを冷静に解決できる問題解決力
- 2、 色々な頭の使い方ができて、バランスよく脳が動いている状態
- 3、 物事を達成、完成させる集中力

問題解決力のつけかた

私の文章の師匠は 作家の藤本義一氏です。

私の中で頭が良い代表が藤本先生です。先生は5時間もメモを取らずにインタビューして、全て記憶して文章がかけるし、書いた文章は全く手直しなしで、一回で完璧な作品を

創り上げます。

先生は頭を鍛えるために観察、考察、推察、洞察の4つを勧めています。

私達にもいつも、『ちゃんと、**かん こう すい どう** やっているか?』と口癖のように言われていました。

かんは観察、こうは考察、すいは推察、どうは洞察のことです。

例えば普通腰痛になったとします。

- 1、今の自分の現状を客観的に観察し、現状を冷静に把握する。
- 2、次に、何故腰痛になってしまったのか、思い当たる事柄を分析考察する。
- 3、もしかしたらあれが悪かったのではないかと推察する。
- 4、自分が腰痛になったのは、身体が「今の自分の食べ方、身体の使い方、生活を改めなさい」という勧告なんだと洞察する。

この一連の訓練をしましょう。すると自分で解決する解決脳が強くなります。私も色々な身体の質問を受けますが、ほとんどの人が自分の「観察、考察、推察、洞察」をしないで、答えだけを求める人が多く、時々「私はアンサーマシーンではありません。観察、考察、推察、洞察して自分の脳で考え抜いて、あなたが導き出してください」と答えています。

頭が良いということは、解決する脳が発達しているということです。

バランス良く脳を使うには・・・

これは私が実践しているボケない方法ですが、紹介します。

私は本を書いたり、自力整体を教えたりという仕事をしています。これだけだと脳の一部しか使わないので、専門家ボケになりやすくなります。

それで、私は事務作業も全て自分でやります。例えばコンピューターのエクセルを使い、ナビゲーター350名の生徒用通信の発送と管理、800人の通信会員の継続日の管理、セミナー申込者への手紙の発送と入金の確認、通信の発送手配など事務仕事を自分でやっています。

これらの仕事は、原稿書きや自力整体指導とは全く別の数学的脳を使いますので、脳全体が総合的に活性化するし、この地道な事務仕事のおかげでセミナーが始まった時点で、すでに参加者のフルネームや出身地、年齢など情報は全て頭に入っています。

原稿で疲れた脳は事務作業の脳を使うと疲労回復になるし、事務作業で疲れた脳は自力整体の脳を使うと疲労回復になるのです。

こうやって専門家ボケを防いでいます。脳も偏らない使い方が大切です。

思ったことを着実に実現させる 集中力のつけ方・・・

私は本を完成させる場合、集中の為の特別なスケジュールを組みます。

それは 大体同じ時間に寝て、同じ時間に自然に起きます。起きたらパソコンをつけて、教室へ行く時間の9時半ギリギリまで書き続け、教室へは歩いて30分かけて頭の中を無心

にするように歩いていきます。

外食する時昼食は毎日同じ店で、同じものしか食べません。

ちょうどお正月に大リーガーのイチロー選手の「プロフェッショナル仕事の流儀」というのをNHKでやっていました。見た人も多いと思います。

彼の暮らしぶりが紹介されていて、昼食は毎日奥さんが作る同じ味のカレー、試合が終わったら同じように足のマッサージ、そして旅行中も同じ枕で寝る。とにかく徹底して自分のスタイルとリズムにこだわるのです。

私と同じだと共感したのですが、この自分流という一つの型を完成させると後は楽チンで、どんな仕事でも自分の型にはめて、後は流れ作業のように進めていけば最高のパフォーマンスができるのです。

要するに自分の儀式にのっとって 着々と進めていけば、環境に動じない自分世界を作ることができます。これが集中力の高め方です。

質問 「娘が初潮を迎えました。私達女は閉経まで30年として500回もの生理を迎え、過ごします。もしその生理がとてつらいものであれば、500回もの苦痛を味わいながら生きることになります。

もし全く生理時の苦痛がない女性と、大変な苦痛である女性がいたとしたら、人生幸せと不幸が決まってしまうくらい大事だと思うのです。

どうか娘に苦痛のない生理の過ごし方を 教えてやってください 」

矢上 「本来なら学校教育で教えるべきだと思うのですが、とにかくこの紙上で、全体の立場から月経教育をしてみましょう。

骨盤と頭蓋骨は一つの骨のように見えますが、実は左右の骨が真ん中で合体しており、その左右のつなぎ目は一日のうちで、開いたり閉じたりしています。骨盤が開くとは肛門が開くということです。頭蓋骨が開くとは頭のとっぺんから後頭部が開くと考えてください。

この開き方は左右同時かというのと、そうではなく、右側が開きやすく左側が締めやすくてきています。

生理が始まる4日前にはまず右側の骨盤が開いてきます。そして4日経ったら左側の骨盤が開き始めます。この時に生理が始まるのです。

そして4日間生理が続き、左側の骨盤が完全に開ききったら生理が終わります。この生理4日目は左右の骨盤が完全に開ききった、もっともゆるゆるで、ちょうど出産直後のような骨盤になっている。

この時期は絶対にきつい運動やハイヒールや、下半身を冷やすようなことをしては駄目だし、パソコンや読書など眼を使うことは厳禁です。

生理後4日間はしゃがんだり、重たいものを持ったり、読書をしたりすると骨盤をゆがみ、後々ひどい生理痛になると覚えておいてください。

以前は生理休暇があるくらい この時期の休息を大事にしていました。

そして生理後4日目になると左側の骨盤が閉まってきて、左側の骨盤が閉まりきったら、右側の骨盤が閉まり始め左右の骨盤が閉まりきった状態になるのです。この引き締まりが始まる時は体調が非常に良くなり、頭も冴えます。この時期はスポーツをしても良いし、

眼を使ってもいい。

でも、生理日の4日目くらいから右側の骨盤が開きだすから、この時期から活動をゆっくりにしていき、生理が始まったら休息生活にする。

これが毎月の過ごし方です。こんな過ごし方を若いうちから心がけていると毎月の生理を軽く済ませることができます。

生理前の便秘について

生理の4日前になると右側の骨盤が開き始めます。骨盤が開くとはお尻の横幅が大きくなり、同じ側の股関節が閉じ内股になります。つまり腰が左側にねじれてきます。右足が極端に内股になり、左足に重心がかかります。

すると左側の腸を圧迫する形になり、そこを通る便の動きをせき止めてしまい、便秘になるのです。

そして生理が始まるのと左側の骨盤が開くのが同時ですから、生理が始まると腸の圧迫が取れて、その反動で下痢になることがあります。

これが生理前の便秘と生理中の下痢です。自然現象ですので驚かないで。

生理前の精神的落ち込みについて

生理前になると骨盤と同時に頭蓋骨の右側が開いてきます。

開いた側の顔は緩んで醜くなり、吹き出物ができたり、化粧ののりが悪くなります。つまり開くということは、だるい、物憂い、しんどい、ゆるい、やる気なし、どうでもいい、という感情になるのは当たり前なのです。

もちろん右側が開いて左側が閉じていますから、吐き気や頭痛がすることもあります。

生理痛は左側が頑固でなかなか開かない女性に多いので、日ごろから自力整体で左右の骨盤が自由自在に開閉できる骨盤にしておけば、生理痛はなくなります。

早寝早起き者に生理痛がないわけ

夜は眼の力が昼の半分です。夜更かしをすると眼が疲れ、眼が疲れると生理痛になるようにできています。

夜は早く寝て眼を休めることが骨盤の為にとても大切です。

そして空腹で寝ることで次の日の排便が期待できます。

生理中は朝食と甘いもの禁止

甘いものの取りすぎは、骨盤の引き締まりを弱くします。ゆるんだままになるのです。生理中だけは甘いものを我慢しましょう。

骨盤を引き締めるには朝の味噌汁が有効で、塩気が骨盤を引き締めます。

また、朝食べない習慣をつけると、骨盤の引き締まる力が強くなります。

2008年 5月号での質疑応答

質問 「骨格、特に骨盤は一日の内で、睡眠中はゆるみ、活動中は引き締まっているという話を聞きますが、これは本当なのですか？」

矢上 「そうです。自力整体生活とは、骨盤のゆるみと引き締まりに合わせて一日の食べ方や動き方をする生活法です。自力整体の実技も寝る前に骨盤をゆるめるためのメソッドです。

骨盤のゆるみと引き締まりとは、「お尻にある仙骨と骨盤を結んでいる仙腸関節をつないでいる筋肉群のゆるみと引き締まり」だと考えてください。

私は朝昼晩の自力整体をやっている内に、自分の仙腸関節の観察の結果、時間帯によって、ゆるみと引き締まりを繰り返していることを発見したのです。

そして左右の骨盤は同時に動かずに、片方ずつ開いたり、閉じたりすることもわかりました。

骨盤のゆるみと引き締まりは 私の観察では以下のようになっています

- 1、深夜 22時～2時・・・左右の骨盤が完全にゆるみきっている
- 2、深夜から明け方にかけての 2時～6時・・・左の骨盤が引き締まる
- 3、朝の6時～10時・・・右の骨盤が引き締まる
- 4、昼の10時～15時・・・左右の骨盤が最高に引き締まった状態
- 5、15時～夕方の18時・・・右側の骨盤がゆるんでくる
- 6、夕方の18時～眠る22時・・・左側の骨盤もゆるんでくる

このように、一日24時間のうち、4時間～5時間単位で、骨盤がゆるんだり、引き締まったりしていることがわかりました。

一日の骨盤の開閉リズムの時間帯と、体内ではどういう営みが行われているかも調べました。すると以下のような時間帯に、からだは自律的に作業を行っているということもわかりました。

深夜 22時～2時の睡眠前期・・・左右の骨盤が完全にゆるみきっている

完全な熟睡状態で成長ホルモンが出て、筋肉や骨が育ちます。成長ホルモンは同時に傷ついた細胞や器官の修復や、疲労の回復を行います。

また免疫機能が働き、日中生じた癌細胞を消滅させます。

この時間帯に骨盤がゆるむほど、日中には引き締まりが強くなり、活動的になります。全ての健康はこの時間帯の骨盤の完全なゆるみにかかっています。

深夜から明け方の2時～6時の睡眠後期・・・左の骨盤が引き締まる

左の骨盤から閉まっていく4時間。体内の老廃物がリンパ管を通過して大腸に回収されます。人によって朝の左の骨盤の引き締まり終わる時間が異なりますが、左の骨盤が引き締まりきったら自然に目を覚まします。

早起きして運動をしている人もいますが、起きるのは6時を過ぎてからの方が良く、この時間帯に運動をすると老廃物がたまり老化を早めます。突然死の20パーセントが朝のジョギングだといわれるくらい運動は危険な時間です。

朝の6時～10時・・・右の骨盤が引き締まる

骨盤が引き締まろうとすると、体内の老廃物を排泄しようとはからだは働きます。

夜の睡眠や休息を命令する副交感神経支配が弱くなり、昼の活動を命令する交感神経支配になり、血液中に活動エネルギーである糖분을満たし高血糖にし、体温を上げるために血圧が高くなっています。この時間帯は食事をしないほうが良く、朝食を摂ると休息・睡眠命令の副交感神経が働きだし、眠たくなります。

それで交感神経が慢性的に高ぶり、糖尿病や高血圧になりやすくなります。

昼の10時～15時・・・左右の骨盤が最高に引き締まった状態

骨盤の引き締まりと体温の高さは正比例し、肉体運動に適しています。全ての運動はこの時間にやると怪我しませんし、筋肉が発達します。

だからこの時間帯以外の肉体運動はお勧めしません。

スポーツの世界記録も15時に生まれるというくらい、肉体を使った作業に向いています。昨日摂取したエネルギーをこの時間に使い切る生活が理想です。

15時～夕方の18時・・・右側の骨盤がゆるんでくる

胃腸のきわめて強い時間で、食事に適しています。本来ならば仕事は15時で終了し、この15時～18時に初めての食事をするのが理想です。それまにおなか为空いたら、スープなどの水分食やビスケットなどで、空腹感を癒しておきましょう。

夕方の18時～眠る22時・・・左側の骨盤もゆるんでくる

栄養を吸収している時間帯であり、また感情が敏感で心が豊かになる時間です。近視や老眼の人もこの時間帯は文字などがはっきり見えるくらい視力が良くなります。視力、聴力、記憶力が昼間の倍以上になるので、学習に最適です。

この時間に学習したものは睡眠中に脳の記憶倉庫に蓄えられます。

質問 「整食法は この骨盤のリズムから 考えたものですか？」

矢上 「 骨盤の開閉リズムは3ヶ月前に発見したものですから、整食法の方が先です。でも整食法は骨盤のリズムに合っていると思います。

生物の栄養の循環は摂取⇒消化⇒吸収⇒老廃物の回収⇒排泄⇒エネルギーの発揮 そして摂取という循環ですが、骨盤のリズムが見事に一致するのです。

栄養の循環と骨盤のリズム

深夜の22時～2時・・・成長ホルモンによる栄養の定着

2時～6時・・・老廃物の回収

6時～10時・・・老廃物の排泄 モチリン排便 滞留便の排泄など

10時～15時・・・栄養やエネルギーの発散、発揮

14時～18時・・・出し切ったエネルギーや栄養の補給 摂取

18時～22時・・・補給した栄養の吸収 ね、整食法そのものでしょう？

質問 「ということは食事は15時～18時に一回食べれば良いということになります。なるほど、動物や家で飼っているペットはこの時間に一回だけ餌をやりませんが、理にかなっているのですね。先生はこの食べ方にされてから、からだにどのような変化がありましたか？」

矢上 「夜の付き合いがあったりして、私は完全に守っているわけではありませんが、ほぼ、この骨盤のゆるみと引き締まりのリズムに合わせて食べ、活動しています。私やこの骨盤のゆるみと引き締まりのリズムで生活した実感は

- 1、朝目覚ましを使わずに、きっちり6時に目が覚める
- 2、朝起きたときに、しっかり体温が上がっているのを実感する。
- 3、朝動きだすと便意を催し、ウエストが細くなるくらいの大量排便がある。
- 4、朝起きた後の、腰痛や関節の痛みやしびれがなくなる。
- 5、眠りが深くなり、途中で目を覚ますことがなく、悪夢を見ることがなくなる。
- 6、いくら動いても疲労感が全くない。
- 7、目が良くなり、老眼が治った。
- 8、寝つきが良くなり、枕に頭をつけてしばらくすると眠りに入る。 などです。

質問 「とすれば、自力整体にもっとも適切な時間帯はいつでしょうか？」

矢上 「からだ全体の関節のゆるみと引き締まり と 骨盤のゆるみと引き締まりはつながっています。関節の広がり大きい人は骨盤のゆるみと引き締まりの広がりも大きい。活動的な強く引き締まる骨盤にするためには、睡眠中完全にゆるませなければな

りません。 ゆるんだ分だけ引き締まるのです。

だから骨盤が最も開こうとしている18時～22時が自力整体は最適です。

質問 「実は息子が大学受験に失敗しまして、本人は浪人をして来年受験したいと言っていますが、父親が反対するのです。

というのは、息子の勉強する時間は夜中なのです。そしてお昼くらいまで寝ていますので、父親は「朝の頭がはっきりしている時間に勉強せずに、夜中に勉強するのはからだのリズムからしてもおかしい。 そんな生活を改善しない限り、大学は受験させない」というのです。

骨盤の開閉リズムからいうと、真夜中の学習はいけないのですか？」

矢上 「はっきり言って息子が正しくて。親父が間違っています。

こういう格言があります。『眠る前の子どもは叱ってはならない』これは眠る前の情報は脳に記憶されやすいし、潜在意識に入りやすいから 子どもにマイナスの情報を与えてはならない。という格言です。

これと同じで夜の学習は眠っている間、記憶に残りやすいので、夜こそが記憶できる時間帯なのです。

お父さんの言っている午前中は一番記憶学習には向きません。

合宿などで私も午前中に講義をすることがありますが、皆さん眠たそうなので、どちらかというとな午前中はグループワークで一人ひとりが自己表現するような時間に使っています。 講義は夕食後の18時～21時に行うようになりました。

また夜に元気な「ふくろう型リズム」と早起きで朝に元気な「ひばり型リズム」という二つの生体のリズムがあり、中高年になるほどひばり型で、若い男性はふくろう型が普通です。 つまりお父さんは「ひばり型リズム」息子は「ふくろう型リズム」。お父さんは自分のひばり型の生体のリズムで、息子の夜型生体のリズムを批判していますが、昔から受験勉強は真夜中でした。

真夜中の一人だけの静かな時間が、学習と向かい合う最適な時間帯で、睡眠前の学習こそ記憶に残るのです。

そして大学に入るとこの生体のリズムではやっていけませんので、自然に昼のリズムに戻りますので、大丈夫です」

質問 「以前の通信で脳は腸から造られており、腸を整えれば脳が整えられると書いてありました。 脳のリズムと腸の栄養吸収のリズムは同じなのですね」

矢上 「まったくその通りです。栄養の生体のリズムと脳の生体のリズムを比較してみると、腸にとっての栄養と 脳にとっての情報 は同じものですから

時間帯	腸の働き	脳の働き
6時～10時	老廃物の排泄	情報の表現 排泄

10時～15時	エネルギーの発散	エネルギーの発散
14時～18時	栄養の補給 摂取	休憩 血糖値が一番低い
18時～22時	栄養の吸収	情報の吸収、学習
深夜の22時～2時	栄養の定着	必要情報の記憶
2時～6時	老廃物の回収	不要情報の忘却

生体のリズムから言うと、本当の勉強は夜の18時～21時が最適だといえます。

この時間帯は親も子どももテレビを見ずに、子どもは塾や習い事へ行き、両親は観劇や映画、またカルチャーセンターで習い事、読書にも最適な時間です」

質問 「先ほど先生は朝の6時～10時には高血圧になっているし、高血糖だから朝食を摂ると糖尿病と高血圧になりやすくなるとおっしゃいました。

世間では「朝ごはん」こそが健康第一だと言っていますが・・・」

矢上 「そうです。活動時の6時～15時までは何も食べずに仕事をして、食べたら活動せずに休息するという、朝にスタンバイしたエネルギーを使い切ってから後に食べるという生活こそ理想です。

遺伝性や他の臓器から来る高血糖や高血圧は別ですが、生活習慣から来る糖尿病と高血圧は朝食を摂るような生活が作り出した と私は思うのです。

その理由は先ほども申し上げたように、私達の生体のリズムは自律神経がコントロールしています。

交感神経は排泄と活動の神経で、副交感神経が食事と休息の神経です。

朝起きると交感神経が高まり、血糖値を上げ、血圧を上げ、全身の血液循環とエネルギー循環を良くします。車で言えばガソリン満タン、アイドリング状態です。実際に測定してみるとわかります。7時～9時には血液も、血糖値も高くなっており、この時間帯にもし病院で診察を受けると普通の人でも、『高血圧で糖尿病です』と診断されることがあります。

さて、この交感神経が高ぶってスタンバイの状態、朝食を摂るとどうなるのでしょうか？朝食を摂ると、休息神経の副交感神経が働きだします。

副交感神経は活動にブレーキをかけて、眠らせよう、休ませようと働き、車のサイドブレーキを引きます。朝食の後眠たいのはそれです。朝の電車で眠っている人も朝食者でしょう。

すると、活動力をそがれた交感神経は副交感神経に負けじと、さらに血圧を上げます。サイドブレーキがかかっている車に、アクセルを吹かしている。

これが慢性的な高血圧の始まりです。

それを西洋医学は「交感神経遮断剤」という薬を用いて、交感神経の高ぶりを押さえることで血圧を下げようとします。変な話だと思いませんか？

薬で交感神経の高ぶりを押さえる前に、朝に交感神経を高ぶらせる朝食をやめる指導をすることが先なのではないでしょうか？

質問 「朝ごはんの後、高血圧の人が飲んでいるお薬は、この交感神経遮断剤だったのですね。だったら朝ごはんを食べなければ交感神経も高ぶらないので、薬もいらないうわけですよね。なんだか自分で血圧を上げながら薬で下げようとするなんて滑稽です。糖尿病についてはどうなのですか？」

矢上 「交感神経の力で高血糖になっているところへ更に糖分を入れるとどうなると思いますか？ 血糖値が上がりすぎて、上がった血糖値を下げるために膵臓からインスリンを出して、糖分を脂肪細胞に送って血糖値を下げようとします。だから、朝食は脂肪細胞の養分になっています。そして毎日膵臓はインスリンを出さなければいけません。すると膵臓は疲れてしまって、血糖値が上がってもインスリンを分泌できなくなる。だから薬でインスリンを補わないといけなくなる。これが朝食性糖尿病です」

質問 「困ったものですね。それでもこの国は早寝、早起き、朝ごはんですからね。学校教育でも朝ごはんが必須です。この先どうなっていくのでしょうか？」

矢上 「私から見るとこの国の人々は『栄養が不足すると病になる。病は薬を飲まなければ大変なことになる』という強い催眠術をかけられているように思えます。私は肉体側に立って物事を冷静に見ているのでそのおかしさがわかります。

今行われているメタボリック検診もそうです。

『血糖や血圧、コレステロール値を下げなさい』という啓蒙のために、検診をやりながら、朝食を勧めています。

また朝に行く運動は血圧の上昇を招きやすい。それなのに運動も勧めているのは、変でしょうか？ だから私は検診に行きません。」

質問 「自力整体ナビゲーターをやって7年になりますが、生徒が教室をやめていくと、自分の何が悪かったのだらうと、すごく自分を責めてしまいます。

この時の感情の処理を教えてください」

矢上 「そういう質問を良く受けます。

私もナビゲーターの一人ですからその気持ちはわかります。

生徒が減るたびに収入も減るわけで、気が減入るのも当然でしょう。

しかし気分を変えないと、今来ている生徒もやめていきますよ。

というのは、気が減入っている先生に教えてもらっている現在残っている生徒こそ迷惑です。だって、「今日の先生はやめた人の事ばかり考えて、全然授業に身が入っていないな」と敏感に生徒は察知します。

そして察知した生徒は、エネルギーを消失したそんな先生に習うよりも、自宅でやろうと思ってやめるのです。そしてさらに生徒は減り、だんだん教室が暗くなる。これは悪い循環です。

そのストレスでナビゲーターがからだを壊すことさえあるようです。

確かに他の習い事と違って、自力整体の場合はDVDやビデオを創始者の私が直接指導しています。

とすれば教室まで出かけて行って月謝を払って習うより、創始者の直接の指導を受けられる。それも自宅でできるし、というわけで、あなたのライバルはこの矢上 裕かもしれませんね。 ごめんなさい・・・

・・・いや 謝っている場合じゃないな。

さて、教室で多くの人と一緒にやる自力整体と、自宅で一人でやる自力整体との効果の差を考えて見ましょう。

あなたは一人で食事するのと家族や友人と食事をするのはどちらがおいしいですか？落語をビデオで一人で見て笑うのと、寄席まで聴きに行き、大勢の人と一緒に大笑いをするのと、どちらが心地よいでしょうか？

勿論後者ですよ。これを共鳴共感効果といいます。

多くの人と同じ気持ち、感情を分かち合うときに、一人で感じる気持ちよさも増幅するという効果です。

また一人でやるには相当な意志が必要で、私なんか自慢じゃないけど、仕事以外で自力整体をやったことがありません。

そして、もう一つの効果は教室という、日常とは違う空間に身をおくことで、家のいざこざから離れて自分の中に集中します。これがいいのです。

ですからあなたはこのような 教室の雰囲気を作り出せばいいのです。

ナビゲーターというのと指導者は違います。指導者は相手を変えようと指導する人、ナビゲーターは相手がやりやすい雰囲気や場所や流れを誘導し提供する人ですから、相手がやめようと、続けようと、あなたはそれに干渉せず、ひたすら快適な誘導と場所を提供すればいいのです。

『相手が自分の思い通りになって欲しい』と思うから、気持ちが動揺するのでしょうか？相手は相手の都合があり、教室に来ることを選択することもあれば、選択しないこともあるわけで、それはあなたの介入することではないのです。

人生も同じです。私達は人の選択にいちいち干渉したり、介入すべきではない。そして 人にも自分の選択を介入させない。

自分が自由でありたければ、人の自由を干渉しないことなのです。

たとえ夫婦、親子であってもです。

むしろ、相手の選択を無条件で心から喜べる人になりましょう。

自分に都合の良い選択を人にさせようとする、または して欲しいと願う

ことから苦しみが始まるのだと思います。それを執着といいます。

この執着が緊張を生み、筋肉を硬直させているのです。

あなたは脱力の専門家ではないですか？

あなたが一番無執着で、リラックスしていなければいけませんよ。そして明るい天真爛漫な、無執着のあなたこそ、安心して人がついて来たくなるのです。

2008年 7月号での質疑応答

質問 「 矢上教室が午前中の教室を、午後に変更した理由を説明してください。
午前中の時間帯の方が 主婦にとっては家を出やすいのですが・・・」

矢上 「 実は私の中で何年も前から、午前中の授業を午後をしたいという希望がありました。あなたがように多くの生徒さんから午前の授業の希望がありましたので、それで20年間 午前中の授業時間は変えませんでした。
でも以下に述べる三つの理由で、時間帯を変えました。

一つ目の理由は、

自力整体は終わったら速やかに睡眠に入れるように、活動神経の交感神経の興奮を鎮めて、休息神経の副交感神経に切り替えるために考案しました。ですから本当は全ての教室を夜の時間帯にやりたいのです。しかし夜に出ることができない人もいます。

それで主婦の出やすい時間帯である午前中にやっていました。また午前中にやると朝食抜きはしやすいが、午後からになると午後3時まで何も食べないのは辛い人が多いので、午前を優先させていました。

でも、教室の生徒も整食が根付き、朝から自力整体の時間まで食べない習慣が定着し、実際にやりはじめてみると、初めての食事を午後の自力整体が終わってから食べた方が一日がとても楽で、午前中の仕事もはかどることがわかりました。

二つ目の理由は、

私自身が五十五歳になり更年期を迎えた今、夜の授業は筋肉を伸ばしても痛くないのに、午前中の授業ではまだ体温が上がっていないため、筋肉を伸ばす刺激をすると疲れるようになったり、痛みを感じるようになったのです。年配の方も午前中の授業では私と同じような、痛みや疲れを感じているのではないかと考えたのです。

午後からの授業では自力整体がとても柔らかく、午前中とは比べものにならないくらい気持ちがよいのです。

それならば人数が少なくなってもいいから、主婦の出やすい午前を優先させるより、高齢者が気持ちよく自力整体をしていただける時間帯に設定しようと思ったのです。

三つ目の理由は、

私自身が 現役長寿を目指したいと決めたのです。

今までヨガの師や整体の師を見てきましたが、組織の長たる人はその組織を維持し、後継者を指導する為か、相当の心労と多忙の中短命に終わる人が多いのです。そしてその長の死に接するたびに、その人が指導してきた健康法そのものが信頼できなくなるのです。

皆が頑張っているのに、突然私がいなくなるのでは申し訳ない。

そのためにも短命の条件である、多忙と心労は避けなければならない。

それで仕事を整理して、仕事のオンとオフを分けることにしたのです。

そして長寿を目指すのなら、それは世界一の長寿村といわれる、ヨーロッパのコーカサス地方の老人の暮らし方を真似するのが一番だと思ったのです。

コーカサス地方の老人たちのすごいところは、100歳を過ぎても青年のように農作業をこなし、生産者として町の柱になっていることです。

日本も長寿者が多い国ですが、100歳を超えると病院のお世話か、寝たきりかです。

コーカサス地方の老人の健康長寿はその食生活にあったのです。

彼らは、全ての仕事が終わった午後3時に一日で初めての食事をし、基本的に一日一食ということです。そして食事を摂ったら決して活動しません。

動くときは空腹で、食事をしたら動かないという野生の動物そのものの生き方をしています。この自然生活が長寿の秘訣なのです。

それに習って私も、この55歳を契機にあのコーカサス地方の老人のライフスタイルにしようと思いました。

午前中に事務仕事、原稿書きに精を出し、犬をちゃんと散歩させ、しっかり体温を上げてから午後の教室に行き、教室が終わった午後3時ごろに一日の初めての食事を取り、食事をしたらもう活動はしない。

自然生活のコーカサス老人を目指すことに決めました。

それが午後からの授業にした理由です。もしよろしければ私の真似をしてみませんか？」

質問 「先生の教室では昼間はカーテンを閉め、暗い状態で自力整体を行っていますし、夜はほとんど先生が見えないくらい電気無しで行っています。

自力整体の環境を暗くする理由は何でしょうか？」

矢上 「理由は三つです。目に光を入れると筋肉は緊張しますが、目に光を入れないでいると筋肉が脱力するのです。日本人は昼間でも蛍光灯をつけながら仕事をしているため眼精疲労と肩こりがとても多いでしょう？ 自然の薄暗さの中で仕事をするとそれらはなくなります。それで暗くして目を休ませているのです。

二つ目は、暗くて周りが見えませんかから、孤独な状態を作り出せます。

そしてナビゲートしている私の姿が見えませんかから、私を真似することなく自由に動けます。さらに私からの目も行き届きませんから、指導者の目からも解放されるのです。

一緒にやっている仲間の目、指導者の目というものは自力整体を味わう上でとても邪魔になり、自己内部への集中の妨げになるものです。

暗い場所でやることは、孤独と自由を作り出すので、脱力するのです。

三つ目は、私の声を活かすためです。

姿が見えないほうが視覚を閉じて聴覚だけを使うので、私の気・エネルギーが直接耳に届くことができ、癒し効果が高まるのです。声は癒しの強い道具なのですよ。

言葉以上に声の響きというものが大事です。

音楽で言うと歌詞が言葉で、メロディーが抑揚、ビートが間、そして響きが楽器です。

私達プロの言葉の仕事人は、楽器である自分の声を相手に共鳴させ、話すときの間の取り方で相手の集中力を引き出し、声の抑揚でもって相手の感情をほぐします。

特に自力整体というのはナビゲートする人の声のエネルギーで癒されるものです。

暗がりでは私の声に集中していると、私の身体の中で起こっている響きそのまま受けている生徒の響きと重なり合い、私と同じ快感、同じ呼吸、同じ感情、同じ効果を引き出すことができる。それが教室を暗くしている理由です」

質問 「現在若い女性で腹痛や下痢に苦しむ「過敏性大腸炎」が蔓延して社会問題になっています。全体の立場からの対策を教えてください。

それと慢性の下痢や慢性の便秘に対する対処の仕方をお願いします」

矢上 「安部前総理もきつい過敏性大腸炎で、「長い会議や国会の質疑応答に耐えられなかったから辞任した」という手記を読みました。

この病気は腹痛と下痢の連続でひどい場合は大腸の内壁が傷ついて血便が出るといいます。大変つらい病気です、現在西洋医学では原因がわからず、難病に指定されているようです。では自力整体の観点から説明します。

大腸はただ単に便を出すためだけにあるのではないということを知ってください。
英語圏では、大腸の事を「ミラー オブ マインド」といい、心の鏡と呼んでいます。
過敏性大腸炎も便秘も、実は心の病なのです。説明しましょう。

自律神経のしくみ

私達の目や内臓は自律神経の支配を受けています。自律神経には二つあり交感神経は頑張り神経と言われ、体温を上げ、血糖を増やし、血圧を上げ、筋肉を引き締め、大便を排泄し、発汗させ、目は遠くのものを見ることができるようになります。

一方の副交感神経は、おやすみ神経と言われ、体温を下げて眠りにいざない、血糖を下げておなかを空かして食べ物を要求し、血圧を下げ、筋肉をゆるめ、大便をせきとめ、近くを見るに適した視力にします。

頑張り神経の高ぶりで目覚め、おやすみ神経の高ぶりで人は眠りに入るのです。

呼吸だって吸うのが頑張り神経、吐くのがおやすみ神経なので、吐くことができない喘息などは呼吸器の疾患というより、おやすみ神経の高ぶりすぎという立派な自律神経失調症なのです。こう考えると

下痢は頑張り神経、便秘はおやすみ神経、近視はおやすみ神経、老眼は頑張り神経、高血圧は頑張り神経、低血圧はおやすみ神経の高ぶり、というように、どちらかの神経の働きに偏りすぎてこれらの病気は発生しており、内臓が悪いのではなく自律神経の狂いなのです。だから便秘も交感神経が弱いので便秘になるのです。

そしてその真逆の下痢が続いて大腸の壁まで傷つけるという「過敏性大腸炎」はまさしく、交感神経の高ぶり過ぎなのです。

では、何故 交感神経が高ぶり過ぎているのか？

それよりも何故、私達の身体に交感神経があるのかを考えて見ましょう。

人間以外の魚や動物にはあまり交感神経は発達していません。そもそも頑張り神経なんて動物にはいないのです。交感神経は敵から逃げるための神経であり、敵と戦うための神経なのです。私達はすごく興奮するときに「手に汗握る」といいますね。そのときは足も同時に油のような粘着な汗をかきます。それは交感神経の仕業です。

何故身体がそんな反応をするかといえば、敵から逃げる際は木に登るのが一番で、手足の裏から油が出ていると、木に登る際に滑らなくて登りやすいのです。

またこれから仕事や人前でしゃべるといふ時に、下痢をしたり、小便が近くなったりするのも交感神経が逃げるために、少しでも身を軽くしておこうという作戦なのです。

便秘をするというのは、いかに緊張感がないかの象徴です。

それで、**過敏性大腸炎の原因が交感神経緊張症にある**ということがお分かりいただけただかと思えます。

さてでは、どうすればいいか？

敵と戦いなれている人、競争に生きがいを感じる人、自分が勝つために、敗れた人のつらさを感じない鈍感な人、は過敏性大腸炎にはなりません。

彼らの交感神経、頑張り神経は図太く強いのです。

しかし、元々がやさしく、争いを好まず、植物や動物や自然が好きで、絵を描いたり音楽をこよなく愛し、根が正直で人を信じやすい 副交感神経型の性格の人がいます。

こういう人が経済活動中心の弱肉強食世界へ入ると、一気に自律神経が狂い過敏性大腸炎になってしまうのです。

阿部総理を見ていると、お坊ちゃんやさしそうに見えます。政治の駆け引きの世界で自律神経を狂わせて、過敏性大腸炎になったと見て間違いないでしょう。

答えは2つしかありません。

その環境から出てのんびりした環境に脱出するか、今の場所で能力を高めて慣れていくかです。したがって医学で過敏性大腸炎が治るなんて思わないほうがいいです。

心のあり方が、自律神経を狂わせて下痢をさせているのですから。

質問 「私は日本人の清潔好きは異常だと思います。テレビを見ていると洗剤会社が流している「汚い・くさい・ばい菌はダメ」と抗菌グッズ、消臭剤、歯磨き剤、シャンプーの多いこと。そんなに身体って洗わなければならないものですか？」

矢上 「私もそう思います。汚い臭いは洗剤会社による洗脳じゃないでしょうか？」

実は私は前から石鹼やシャンプー、歯磨き粉は使っていません。

身体を洗うととても疲れるので、水洗いのみです。

それでいて臭いかといえば、臭くはありません。加齢臭の年齢ですが、どうもない。

病気もしません。

本来人間は色々な菌と共に生きています。

特に人間の皮膚に住み着いている菌を「常に在る菌」と書いて常在菌と呼んでいます。

髪の毛にいる常在菌は、髪の毛のうろこであるキューティクルや枝毛を防止し、油分を守る働きをし、外界の汚れやにおいを髪に寄せ付けない仕事をしています。

そして常在菌自身も、人間の皮膚から出る油を主食に生きています。

朝のシャンプーによって常在菌は洗い流され、パサパサのしかも枝毛の多い髪の毛にしているのです。それでまたリンスをつけている。おかしいと思いませんか？」

昔、シャンプーのなかった時代は、お湯で洗っていました。そして女性の髪の毛は本当にみどりの黒髪と言われるくらい美しく、抜け毛などない、丈夫な髪の毛をしていたのです。

今の朝シャンの女性たちの髪の毛から自然の美しさが消え、抜け毛や薄毛に悩んでいます。これは髪の毛を守る常在菌を毎日殺菌しているからです。

毎日朝にシャンプーすることで、朝の下水道はシャンプーだらけ、環境にとっても悪い。

私は、シャンプーは床屋に行くときだけで、後はお湯でしっかり洗います。

だから髪の毛の油分が失われないため、髪の毛のセットがとても楽です。そして常在菌は人間が発する体臭を消してくれますので、加齢臭もなくとても快適です。

自慢ではないですが、子供の頃から石鹼で手を洗ったことはほとんどありません。食事の前に手を洗いなさいと躰けられましたが、直接手で食べるのではなく、箸で食べるのに何故手を洗うの？ と先生や親に反抗して怒られたことを覚えています」

質問 「常在菌の働きについて 他にも教えてください」

矢上 「お年寄りが背中が痒いという人がいますね。あれも常在菌が少なくなって皮膚を守れないからなのです。それなのに石鹼でからだを洗って常在菌を流して、お風呂の後に背中にかゆみ止めを塗っていますが、洗うからかゆくなるのです。

それと最も常在菌が活躍するのが歯です。歯周病や虫歯菌から守っているのです。歯周病や虫歯になりたくなければ、歯磨き粉を使って歯を磨いて常在菌を殺してはなりません。歯ブラシだけで磨くか、歯茎を引き締めるような塩をつけて磨くかにしてください。

化学薬品を使った練り歯磨きを販売するようになってから、これだけの虫歯大国になったのですよ。

現在歯科医院の数は美容院と同じくらい多いといわれますが、歯磨き粉を使用しなくなったら歯科医はそんなに要らなくなるのではないかと思います。

その証拠に歯磨きをしている文明国ほど虫歯が多い。

私は歯磨き粉ではなく、塩で磨いていますので、55年の人生の中で、歯が痛んだのは2回だけでした。父が亡くなった時と、阪神大震災で家を失った時の大きなストレスがあったときの2回だけ。歯はストレスで、歯の常在菌が虫歯菌を殺菌できなくなって痛むのです。今でも歯は丈夫で、ビンの栓抜きの役割もします。

特に子供に寝る前の練り歯磨きでの歯磨きは厳禁です。

睡眠中に常在菌が虫歯菌や歯周病菌を殺しますから、

寝る前の歯磨きこそが、日本にこれだけ虫歯人口が多くなった一番の原因なのです。

私は夜寝る前に市販の練り歯磨きで歯を磨かず、塩だけで磨いていたので、健康な歯を

保てたのです

朝起きたときに口臭がするのは、常在菌がやっつけた虫歯菌や歯周病菌の死骸が発する臭いなのです。その睡眠中の常在菌の口内雑菌消毒作業を、寝る前の歯磨きという習慣が歯を台無しにしていることがお分かりでしょうか？

日本人の虫歯予防は練り歯磨きの廃絶から始めるべきです。

口の常在菌は他にも多くの仕事をしていますが、紙面の都合上省きます」

質問 「体臭などの臭いが他人に不快感を与えないか気になるから、洗わなければならないのですが、臭いについてはいかがでしょうか？」

矢上 「臭いといえば、腋や性器、足の裏、口臭、便臭が代表ですが、匂いの元となるのは、その人の汗の成分と雑菌の付着です。

例えば加齢臭というのがありますが、あれは年齢になれば誰でもあるのではないのです。ストレスが溜まって筋肉が硬くなるとくさい汗になり、ゆったりくつろいでいると無臭になります。

心の状態が悪臭にもなり、良い匂いにもなるということです。

そしてもう一つは、石鹼で常在菌を失うと雑菌が皮膚や性器に付着して体臭を作っているのですから、石鹼を使うのをやめると本当に無臭になります。

性器なども汚いという思い込みで石鹼で洗う人が多いのですが、お湯だけにするとびっ

くりするくらい臭わなくなるのです。

要するに体臭の犯人は石鹼だったのです。

石鹼のない昔は常在菌に守られて、水虫菌などは侵入できなかつたので、水虫で悩む人なども少なかつたのです」

質問 「 パソコンを使用するので目が疲れて困るのですが、先生はパソコンで目が疲れないでしょうか? 」

矢上 「 工夫しています。私がパソコンを見る時はまぶたを半分閉じ、半眼で見えています。まぶたをしっかりと開けるとまぶたの筋肉を収縮させるため、目の奥が凝って痛むのです。またまぶたを上げてばかりいると、その刺激が交感神経を高ぶらせて脳が興奮しっぱなしになり、夜も眠れなくなります。だからあごを上げて、画面をぼやーと下目使いに見るのです。 それと画面と私の目との間は1メートル近く離れています。

要するに私は画面を見つめるのではなく、ぼんやりと眺めているのです。

これが長時間パソコンをしても目が疲れない理由です。それともう一つ、パソコン仕事をしながら常に水を口に含むと疲れません。 目の疲れは目の乾きが影響するからです。ごくごく飲むのではなく、しばらく口に含んで唾液を混ぜてから飲むのです。 」

質問 「 矢上先生がナビゲーター養成に力を注いでいる目的を教えてください 」

矢上 「私が一人でも多くのナビゲーターを育てているのには、理由が二つあります。

ナビゲーターになること自体、自力整体・整食・整心生活法を自ら実践することになり、仕事そのものが健康法であり、心も安定し、質素な生活で満足できるようになります。

ナビゲーターを見ていると、明らかに今までの人生とナビゲーター人生とでは、幸福感に大きな差、というか人生観が180度変化し、幸せな毎日を送っているからです。

一人でも多くの人に幸せになってもらいたい。

それならナビゲーターになるのが一番の近道である と確信するからです。

そして二つ目は、 私は単なる体操指導者を育てているのではありません。

ナビゲーターとして教室で教え始めたら、今度は予防医学アドバイザーとしての研修をしています。予防医学アドバイザーの仕事は、教室の生徒の有志を集めて月に一回、予防医学を教え、教室の生徒を医療に依存しないように導くのです。

したがってナビゲーターは、自力整体レッスンナビゲーターと予防医学アドバイザーの両方の仕事があり、この国に一人でも病院に依存しない自力人を増やしていくのです。

今、実質活動しているナビゲーターは300人ですが、 目指すは3万人です。

今の300人のナビゲーターからそれぞれ10人の生徒がナビゲーターを目指すと、それだけで3000人になります。そしてその3000人のナビゲーターの生徒がそれぞれ10人ナビゲーターを目指すと3万人になるはずで、不可能な数字ではありません。

その3万人のナビゲーターそれぞれが100人の生徒を持てば300万人になります。

日本で300万人が自力整体実践者になれば、この国に予防医学が定着し、医療費はほ

とんどかかりません。

世の中に介護を必要とする人もほとんどいなくなります。そんな国を作りたいのです。

読者の皆さんも自力整体で良くなったならば、今度は苦しんでいる人を助けるという立場になってください。それは良くなったことへの恩返しでもあります。

こうやって自力整体が広がって欲しいと願っています 」

2008年 9月号での質疑応答

質問 「先生は整食法を提唱されています。確か最初は単食法と本には書いてありました。現在はどんな食べ方を指導されているのですか？」

矢上 「 2000年より、私は筋肉を柔らかく保ち、自力整体が効きやすくするための食事法として整食法を提唱してきました。

現在はどんな整食法をやっているのかを述べます。

整食法第1期 2001年から2007年まで・・・単食法

ごはんとおかずを同時に食べずに、別々の時間に食べる。例えば朝ごはん、味噌汁とご飯とおかずがついてくるが、普通の人はいずれも同時に一日3回食べているのを、単食法は朝は味噌汁だけにし、お昼はごはんだけにし、夜はおかずだけにすることで、一日一食に減らす。

これで内臓活動は普通の人のおよそ3分の1で済み、老化、疲労、病気が防げる。

整食法第2期 2007年から現在まで・・・空腹運動労働法と日中液体食

仕事やその他の活動時には胃に食べ物を入れず、全ての活動が終わってから食べる。そして食べたら活動はしない。

活動・食事・休息という野生動物のようなリズムにする。ただしあまりにおなかが空きすぎる人は、味噌汁やスープなどを取ることで、血糖値を上げて活動する。

また、スープなどの液体食では、噛まないで脳が欲求不満を起こす人は、フランスパンなどの固いパンを一切れつつ、ゆっくり噛みながら、液体食を取るようになる。

全ての活動が終わった後の夕食は、好きなものを好きなだけ食べて飲んでかまわない。ただし寝る前に満腹にしないことさえ気をつければよい。

からだの症状で困っている人は、おかゆ断食といっておかゆだけを3日間にわたって食べることで、滞留便を出す方法も薦めている。

現在合宿では 昼食は14時おかゆ、夕食は8時にこのスープとフランスパンになっています。

とにかく今は「仕事が全て終わってから食べる、つらいときはスープを」という感じでやっています」

質問 「私達日本人には、ご飯や玄米の方が良いのではないのでしょうか？」

矢上 「確かに、そう思って私もやっていたのですが、ご飯は玄米でも白米でも、腹八分がとても難しいのです。

私は卑しいせいか、ご飯を口に一杯ほおぼり、それをががつと またガシ、ガシ噛んで食べたい方なのです。すると気がついたら3杯目を食べてしまっています。

またおかゆにしても噛めないものですから、どんどんお代わりをして3杯は食べてしまう。

どうもご飯という食べ物は、おなかが一杯にならないと気がすまない食べ物で、早食いの食べ物ではないかと思うくらいです。

ご飯を腹八分にできる人は偉いなあと思います。

それで、スープという形に変えてみたのです。

スープを飲むと、一気に胃から吸収されて、速やかに血糖値が上がるので、胃は水分だけで軽いのに脳は満たされるのです。固いパンを少しつけるのは

噛みたいという欲求が満たされると脳が安定するからです。

2006年の年末、フィンランドに行った時のことです。

彼らは巨漢ですが、彼らが食べている姿を見ると、パンをちぎり、ゆっくり噛みながらスープを飲んでいるのです。

それ以外の食材はテーブルにはありません。

あれだけ巨漢だったらどんな肉や野菜を食べているのかと思ったら、パンとスープである巨体を維持し、マイナス30度という極寒の世界で、森の中で木の伐採という重労働をこなしている。

それを見て、日本人はおかずにこだわりすぎているのではないか いや待てよ、彼らはあれだけ質素な食事だからこそ、食べ物の消化に使うエネルギーを労働や体格造りに回せるのではないか？

日本人は人体が必要な分以上のものを食べることで、体格形成へ向けるエネルギーを消化エネルギーが奪っているのではないか？

という疑問が出てきたのです。

そして実際にフィンランドから帰ってきてからは 日中はスープを続けています。 麺類などは汁を多く具を少なく食べています。

質問 「 私達が具体的に実践しやすいように教えてください 」

矢上 「 現在の整食法は空腹運動労働法ですから、仕事や活動中はできるだけ空腹かスープで済ませ、夕食は何でも自由に食べて良いという

比較的食べることを楽しむことのできるものです。

単食法の時代と違って、夜はおかずだけという制限はありません。

学生やサラリーマンだったら、お昼のお弁当の代わりにポットに朝作った暖かいスープを入れて昼食時に飲みます。またはおなかの空いたときにコーヒーを飲むように自由に飲みます。

単食法の「隠しおにぎり」のように、周りの目を気にすることもない。

炭水化物はいったん食べ始めたら、おなか膨れるまで食べたくなくなるという欠点がありますが、スープならすぐに血糖値が上がるので、それもない。

日中このスープ食で過ごすと、胃が膨れないのでいくら動き回っても疲れません。 同僚が眠たそうに仕事をしている横で、ガンガン仕事をこなせます。

ちなみに私の好きなスープは、昆布のスープ。コンソメ、トマトです。

昆布は前の晩から水につけておき、朝に煮出してしょうゆで味付けをする。 また和風のだしで、トマトをみじん切りにして煮出すのも美味しい。

わかめスープなどを入れてもバラエティーに富んで嬉しいものです。

質問 「私は先生のように空腹に強くはありません。一食抜くだけでふらふらするし、とにかく空腹になると脳がイライラして、集中力が切れてしまいます。 先生と私の違いはどこにあるのでしょうか？ 」

矢上 「それは明らかに筋肉の違いでしょう。

血液の中の糖分が少なくなると、あなたのような症状が出ます。

低血糖症候群といいます。特に脳は糖分がエネルギーとなって働きますから、低血糖になると脳が働きません。

脳が働かなくては困るので、からだは低血糖になるとアドレナリンやノルアドレナリンというホルモンを出して、血糖値を上げようとします。

この時のアドレナリンというホルモンは闘争ホルモンで、怒りっぽくイライラします。

「キレる」という言葉がありますが、あれは低血糖でアドレナリンが出たせいでしょう。

そしてノルアドレナリンというホルモンのため、ふらふらしたり、手が震えたりするの

です。

私あまり食べなくてもそんな低血糖症状が出ないのは、筋肉の中に相当量の糖分が備蓄してあるからです。

血液の中の糖分が少なくなると、自動的に筋肉から糖分が放出されて、つねに同じ血糖値を維持することができるので、心は安定したままなのです。

皆さんは自力整体をする前におなかが空いていたのに、自力整体後はなんだかおなかが一杯になったような経験はありませんか？

これはただの錯覚ではなく、筋肉から血液中に糖分が放出されたからです。この糖分の貯蔵庫としての筋肉の働きはとても大切で、貯蔵量の多い

しなやかで柔らかい弾力のある筋肉は 多少食べ過ぎても脂肪にならず、また糖尿病にもならず、余分なエネルギーを全て筋肉が引き受けてしまいますので便利なのです。

だからあなたも自力整体をちゃんとして、糖分貯蔵量の多い筋肉になれば、一週間の断食くらい平気でやれますよ」

質問 「筋肉をつけるには自力整体をすること これはわかります。

でも私は5年も自力整体を続けていますが、あまり筋肉が付きません。

それどころか整食法で、体調は悪くないのですが、どんどん痩せていき、お乳やお尻も下がり、骨盤の骨は浮き出て、 家族からも病気なのではないかとか、みすぼらしいといわれるのですが、自力整体だけでは解決できないように思うのですが・・・」

矢上 「まず、人の意見は無視してください。

人の容貌に干渉するのは日本人の悪い癖です。全く無反応でいてください。

ではこの質問は良く受ける質問です。答えましょう。

筋肉の発達を阻害しているもの。それは眠りの浅さです。

あなたは特に寝つきがよくないのではないですか？

筋肉の育つ時間は寝入り後の3時間といわれています。入眠後すぐから3時間が一番深い眠りで、この時に人間は死ぬまで成長ホルモンが出ます。

その成長ホルモンのおかげで、筋肉や骨や他の全ての器官は成長します。

しかし、筋肉が芯から脱力できないと眠りに入りませんし、脳の脱力がなければ、枕に頭を乗せて電気を消しても30分くらい、色々なことを考えて、深い眠りに入らない人がいます。

そんな人は成長ホルモンが出ません。ですから筋肉が発達しないのです。

とにかく全ての成長は成長ホルモンによって行われ、入眠後3時間が勝負だと思ってください 」

質問 「深い眠りができるようになるには どうしたら良いのでしょうか」

矢上 「山の高さだけ谷の深さがあるように、深い眠りが谷の深さとすれば、山の高

さは日中の太陽光線の浴びた量と、空腹時間と、活動量です。

活動量は日中の体温で測ることができ、運動や仕事に関係なく日中に体温が上がるほど、夜はその体温が下がる分だけ深く眠れるからです。

ちなみに夜寝る前に風呂に入るのは、風呂で体温を上げておき、その下がる際に眠たくなるためです。だから冷えている人は元々体温が低いですから、

体温の下がるカーブがないので、いつまでも眠れないのです。

体温の高い子供は、布団に入るとすぐに寝息を立てますが、お年寄りが眠れないのは、日中の活動量が少なく、体温が低いからです。

質問 「疲れたら眠れるというのは、どうですか？」

矢上 「疲れて過ぎても、眠れないことがあります。それとテレビを見すぎると脳が情報で一杯になり、脳の温度が熱いまま下がらずに、悶々として眠れないことがあります。

できたら、眠る前に以下のようなことをやってみてください。

- 1、 日中は空腹で過ごし、夕食は温かいものにして体温を上げる。
- 2、 眠る3時間前は、テレビを見ない。
- 3、 寝る前に1時間くらいかけて、40度位のぬるい風呂に入る。
- 4、 風呂から上がったら、パジャマの下に下着をつけない。(下着のゴムの刺激が脳に伝わり脳を刺激するので)
- 5、 ストーリー性のない本を読む。 宗教書や人生論などの本がよい。

質問 「 これからの整食法は どうなっていくと思われませんか？ 」

矢上 「これから人間が進化していくほど、食べなくなるでしょう。

というのは、人体の生命エネルギーは、4つのエネルギーから得ています。

一つが、固形物質、つまり食物

二つが 水という液体から

三つが 水蒸気や酸素という気体、

四つ目が光、熱、電気、磁気といった自然のエネルギーから得ています。

車に例えると、食物が石炭自動車、液体がガソリン自動車、気体が天然ガス自動車、自然エネルギーが、太陽エネルギー車ということがいえます。

そして後になるほど老廃物が出ず、故障がなく、寿命が長い。

人間も同じで、光や熱のエネルギーを吸収して、自分の生命エネルギーに転換できる人が多くなります。

昔の仙人はそれができたので、霞を食べて生きることができたのです。

結局私達が食べている物質の元は自然エネルギーです。牛肉の場合、元は牛が草を食べて作り上げたものですから草が変化したものです。草は太陽と土と水という自然エネルギーが

育てたものです。

現在の人間は、食物⇒腸吸収⇒生命エネルギーしかできていませんが、徐々に、自然のエネルギー⇒皮膚から吸収⇒生命エネルギーという能力が開発されて、食べなくても生きられる人類に進化していくでしょう。

すでにジャスム・ヒーンさん（1957年生まれ、1993年より全く食物を取らずに現在に至る）は 太陽の光と水さえあれば人は生きられると提唱し、現にニュージーランドやヨーロッパの各地で、水だけで生きている人々が1万人存在しているといえます。彼らは水分だけで生きているのでリキダリアンと呼ばれています。」

あるナビゲーターからの報告メール

私が今回の研修(ナビゲーター研修)で一番印象に残ったのは食べ物の事です。

「固形物から、光までを 食べ物と考える」というお話です。

私自身、食べ物については 不思議でたまりませんでした。

整食を始めて5年、それまで普通に食事をし、サプリメントやプロテインをすすんで摂っていました。最初整食法に不安はありましたが、自分の身体で試してみたくて、食生活を整食法へとガラリと変えました。

それから現在に至るわけですが、ホントに考えられない少量の食事

(ほぼ一日一食ご飯一膳と少しのおかずと 後は水分、手作りヨーグルトくらい)

それなのに、以前よりも筋肉、骨がしっかりして、痩せる事はありません。

ウエストの引き締まりは皆さんにいつも驚かれます。(全体は7号、ウエスト5号)

家族は食べている量と体格が合わないと思議がり、主人は面白おかしく

『今日は天気が悪くて太陽が隠れているからお腹空いたやろ?』とか

山にドライブの時は『早く窓開けて深呼吸しないと、お昼ご飯食べそこねるで!』

といいます。

半分冗談ですが、何せ私が食べる量と、私の体格や元気さの計算が合わないので半分本気だそうです。

私もいったいどうなっているのかわかりませんが、5年間こうして元気で筋骨はがっちりです。

先生がお話されたように、空気や光も食事と同じエネルギー源だと考えると納得でした。主人の話も間違ってたんですね(笑)

矢上「 私の朝食は光で、私は朝は必ず太陽を見つめます。

人間の目の奥にある網膜は光をエネルギーに変える働きを持っています。まぶしければまぶたを閉じて見つめてもいいです。

全ての物質は光が凍結したものだといわれるくらい、光が全ての元です。

次に光という栄養を濃縮して含んでいるのが、酸素、水蒸気、水です。

私がスープ食を薦めているのも、水のパワーを認めているからです。

水は単なる液体ではなく、地球の栄養をあの中に閉じ込めているのです。

そして空気中の水蒸気が酸素を作り出しているのです、私達は酸素というよりガス状の水を吸って生きています。

とにかく水には力がある。
だから皆さんも水の力を信じて、これから **固形物1対スープ9** というように転換してはいかがでしょうか？

固形物を消化してエネルギーに変えるのに100のエネルギーを消費するなら、スープなら5で済み、早く吸収されるのですぐに満腹になります。

報告

先日イギリスとフランスにそれぞれ一週間ずつ行ってきました。

南フランスはとてもきれいなところで、のどかな田園が続き、ゴッホのひまわりの絵のような幻想的な田舎町で、コテージを借りて過ごしました。

表紙と裏表紙の写真がそうです。

その地域の住人たちは、ヨーロッパで活躍し、引退生活をここで送るという人が多く、すでに50歳で引退生活をしているイギリス人もいました。

そのイギリス人と暮らしている女性が日本人で、自力整体のファンだったことから、フランスで自力整体を地域の人に教える約束をしたのです。

生徒はイギリス、ドイツ、スウェーデン、オランダ、メキシコ、そして日本女性が二人です。

フランスの習慣では、朝食に1時間、午前と午後のお茶の時間に30分ずつ、昼食に2時間、夕食は招待された場合4時間 食事に時間を取ります。

何と一日8時間、彼らは食卓に座っています。

夕食は8時から始まり夜中の12時にデザートで終了ですから、当然満腹睡眠で、苦しくて寝る前の胃薬は欠かせないといえます。

当然、一日の摂取カロリーも高く、私から見たら人間が必要としているエネルギー量の十倍は摂取している。そして残りの90%の食料の処理に内臓は疲労困憊しているように思えました。

これはフランスに根ざした、「**食べることが喜び幸せ、人生は楽しまなければ意味がない**」という国民的観念に縛られているからなのです。

そして私達が借りているコテージの女主人が

「私はこの田舎にやってきて5年になります。オランダでは過酷な労働と生活をして乳がんになり、そこでの生活を捨て、ここで夫と子供と生活を始めました。

でもこれだけのんびりした環境に来て5年たっても、気分はいつもオランダ時代と同じように、イライラ、そわそわしていました。

それがこの3日間、正午まで何も食わずに、自力整体が終わった2時ごろに初めての食事をするという生活をしました。

すると、あれほど忙しかった脳の中に落ち着きが出て、イライラそわそわしなくなりました」と言っていました。

もちろん自力整体の実技もしましたが、午後2時に初めての食事を取ることによって脳波が安定したのです。脳波は血糖値に左右されるからです。

「食べないってこんなに心を安定させるの？ あれだけそわそわしていた心が静まり返って、本来の自分がよみがえってきたようだよ。

食べる楽しみがなくなれば人生は終わり というフランス観念が、私を支配していた」ということを 参加者たちは話していました。

自力整体実技に関しては日本人向けに考えてきましたので、海外への普及は考えていなかったのですが、やはり海外でも自力整体・とくに食べ方指導など予防医学は必要だと感じました。 ですから、現在英語版のDVDと外国人向けに自力整体テキストを作ろうと考えているところです。

2008年 11月号での質疑応答

来年から行われる 予防医学勉強会について

あなたは野生動物のように、医療機関のない世界で生きられますか？

色々な病気を患ったとしても、おびえず、他力に依存せず、自分の自然治癒力を信じて、任せて、ゆだねて自然な治癒を待つことができますか？

そして自然治癒力で治らなければ、潔く死を受け入れることができますか？

そしてこの通信は死ぬまで医療や介護にかからない生き方をしたいという人のための指導書として書いています。

医療や介護を拒否するのではなく、死に瀕する出血や激痛に対しては、一時的に医療機関のお世話になればいいのです。

しかし、自分で作った生活習慣病や老化現象まで医療にお世話になることをやめ、自分で責任を持って生活改善で治しましょうよ といっているのです

そのためには「自分が自分の医者になる」勉強が必要です。

「自分が自分の医者になる」これが来年から行う予防医学勉強会のテーマです。

例えば3月は骨盤調整をテーマに勉強しますが、

- 1、 今、自分のからだはどうなっているから、痛みを発しているのか
- 2、 どんな暮らしが痛みにつながったのか 原因はどこにあるのか
- 3、 どうすればその原因を取り除けるのか 再発を防ぐにはどうすれば

この3つの理解を深めることが この勉強会の核心部分になります。

実際私達は医療に依存するようになってから、自分のからだに無知・無関心・無責任になりました。症状が出てあわてて病院へ行く、薬で症状を抑える、病気のことを忘れる。性懲りもなくまた同じことを繰り返し慢性化して治らなくなる。

これでは、からだから何の学習もしていません。

病や痛みや苦しみから逃げないで、それから学ぶことで、一人前のセルフドクター（自分の管理医者）になれるのです。

医療のなかった時代は、皆がセルフドクターでした。

私は自力整体実践者を教育してセルフドクターにしたいと思い

来年の3月から一般向けに、予防医学勉強会を開催することにしました。

特に、矢上教室の生徒は参加してほしいと思っています。

なお、今年から現在教室で教えている多くのレッスンナビゲーターに対しても各人の生徒向けに、予防医学勉強会を開催できるように研修しています。

そして全過程を終了した 25名の予防医学指導士が誕生しました。

各地のナビゲーターがこの勉強会を開催する日も近いと思います。

全国の自力整体実践者が、教室でのレッスンだけではなく、予防医学指導士の元で、定期的な勉強会でセルフドクターの学びができる日が来ること。

そして日本国民全員がセルフドクターになることが私の念願です。

西宮で私が行う予防医学勉強会は、奇数月の第2土日（5月は第5）で内容は10時間です。

土曜日の6時間は からだのメカニズムを知る。原因を知り、どうすれば良くなるのかを知る。そして自力整体実技。

日曜日の4時間は、二人で組んでの治し方、実際に触れての学習をします。

勉強会参加費用は21000円で、50名を毎回の通信で募集します。

詳しい年間のスケジュールは、この通信の最後のページの年間研修予定表をごらんください。

矢上予防医学研究所は予防医学を研究し、それを普及させることを目的とした機関です。今後自力整体を入り口に予防医学を普及し、各自がセルフドクターになれるようなお手伝いをしていきたいと思えます。

そして現在の336名のレッスンナビゲーターへ予防医学研修を行い、多くの予防医学指導士を育成し、全国各地で予防医学勉強会が開かれるようナビゲーター教育にも力を入れていきます。

皆さんの参加をお待ちしています。

質疑応答

質問 「昨日の予防医学研修での、老人学のご指導ありがとうございました。私の体験と質問です

先生は横紋筋融解（ゆうかい）症という薬の副作用をご存知ですか？

私達が動かしていく筋肉が、自力で動かせなくなる病気です。

私は生徒さんのご主人の具合が悪いときに マッサージに呼ばれたりしています。

脳梗塞をされた方で、血圧とコレステロールの薬は飲んでいて、横紋筋融解（ゆうかい）症と訴えも似ています。

初めはだるい、力が出ない、便が出ない、そのうち腰が痛い、食べ物が飲み込めない、そしてお尻や腿の筋肉が一気に落ちていきます。

それが病気ではなく、薬害だとわかるのに私も時間がかかりました。

主治医に相談しても薬害とは認めてくれなかったようです。

一番ひどいのは血圧を下げる薬をそのまま飲み続けるうちにボケはじめ、左右がわからなくなり、歩行もやっとになり、ほとんど寝たきりになるケースです。

先ほどの人は食べ物を飲み込む筋肉が衰えて、今は食べられなくなったからとチューブで直接胃に食べ物を送っているそうです。

出会ってから2年のうちのことです。

昨日の講義を聞いて、あらためて年輩の方たちに、高血圧やコレステロールの薬の副作用をしっかりと伝えていかななくてはと思いました。

ところが、年配の方々は血圧を下げる薬を手放さないのです。

いくら副作用の重要性を説いても、お医者さんを神様のように信じ 「お医者さんが飲み

なさいと言ったのだから」と 飲み続けることをやめません。

どうしたら、血圧を下げる薬の弊害を伝え、薬にいかにか頼らず自力だけで老化と付き合っていくかを 説得することができるでしょうか？

「このまま血圧を下げる薬を飲み続ける老人たちは、確実に認知症になる。

また、骨折による寝たきり、脳梗塞による寝たきりがゴールである。 血圧を下げる薬が日本を世界一の介護大国にしているのである」

という先生のお話をちゃんと伝えて、薬離れをさせる自信がありません。

どうか、よきアドバイスをお願いします」

矢上 「横紋筋融解症という言葉は初めて知りました。筋肉が溶けていくななんて恐ろしいことです。

病気ではなく、薬害によってこのようになったとしても、お年寄りの薬に対する絶対的信頼と、お医者さんの指示は神の声とと思っていますので、薬を手放すことは難しいとは思いますが、私もお年寄りの薬依存を辞めさせるために、必死でこの文章を書いてみました。

言葉での説得が難しければ、この文章を読ませてみてください。

高血圧の薬（コレステロールを下げる薬も同様）を飲んでいる方へ・・・・・・・・

高血圧は加齢による自然現象であって病気ではありません。

薬で下げると大変なことになることを知ってください。

脳がからだへ指令を送る神経に自律神経というのがあります。

交感神経と副交感神経があります。 交感神経は脳へ血液を運び、副交感神経はからだへ血液を運べと命令します。

そして更年期を過ぎると、加齢現象によって脳の血管が細くなります。

すると交感神経が高ぶり、脳に血液を送ろうとするため心臓のポンプの力を高めるつまり血圧を上げるのです。 その代わりに、からだへの供給がなくなり、からは衰えていくのです。 この状態を老化現象というわけです。

要するに老化現象というのは交感神経緊張過剰症であり、

脳に血液が集まりすぎて、からは行かないので、不眠、眠りが浅い、小便が近い、頭に血が上りやすい、高血圧、 血液中に糖分が増え糖尿病になる。手足の末端が冷える。便が出ない。 皮膚が乾燥して痒くなる。目が乾燥して老眼になる。関節が乾燥して変形する。骨が乾燥して骨粗しょう症になる。

とからはがどんどん衰えていきます。

病を治すのは副交感神経ですから、交感神経が副交感神経を押さえて、自然治癒力も低下しているのです。

要するに、過剰な交感神経をなだめて、押さえつけられている副交感神経を解放してやれば、薬を飲まなくても血圧は下がるし、からだへ血液が十分に供給されるので、からの衰えも防げるのです。 つまり副交感神経を優位にすることで老化そのものを遅くし、いつまでも若さを保つことができるのです。

これから書く自力全体の生活改善療法を実施すれば、全く薬を飲まないで死ぬまで安定した血圧で、からの衰えもなく、自然な老衰を迎えます。

その前に 血圧の薬はどうやって血圧を下げているか、それを続ければどういう副作用があるかについてのべます

交感神経が高ぶりすぎて血圧が上がっているのを、製薬会社は交感神経を遮断する薬を開発しました。その多くは交感神経遮断剤が使われます。

確かにそれを飲めば血圧は下がります。しかし、先ほど述べたように更年期以降の人は脳の血管が細くなり、脳の隅々まで血液が流れにくくなるので、必要があるから血圧が上がるのであって、血圧が上がるのは病気ではありません。

それを無理やり交感神経遮断剤で下げてしまうと

- 1、 今まで血圧を上げることで脳の隅々まで血液を流していたのに、薬で血圧を下げたため、脳の末端に血液が届かず、認知症がはじまる。
- 2、 血液中の色々なごみや血の塊などが、血管で詰まらないようにするために必要があって血圧を上げていたのに、薬で下げたため、脳の細い血管でごみが詰まり脳梗塞になり、半身不随を起こす。
- 3、 交感神経によって、人はやる気が起こり、行動意欲が出るのだが、薬で遮断するので、行動意欲が起こらず、不安ばかりになり、うつになる。老人のうつによる自殺は交感神経遮断剤の影響が多い。またこの行動意欲を失い、無気力になる老人がそのまま寝たきりになっている。
- 4、 薬物で腸内細菌を殺すので、免疫機能のリンパ球の60%を製造している腸の神経細胞がやられ、癌を未然に防ぐNK細胞が少なくなり、特に使われなくなった器官である前立腺、乳、子宮などに癌を発生させやすい。
- 5、 交感神経は薬で押さえつけると、余計に高くなろうとするので、薬をやめると服用していた以前よりも血圧は高くなり、それで飲まなくてはならないような状況を作る。つまり薬を飲むから高血圧になるという悪循環になる。
- 6、 脳の末端に血液が届かないので、思考力・判断力・集中力・瞬発力は衰え、時々起こるめまいのために、転倒骨折に至り、寝たきりへとつながる。

どうですか？ 日本人の寝たきりの大半はこの老人性高血圧を下げる薬が原因といってもいい過ぎではないでしょう。現在70歳以上の半数を超える老人が血圧の薬を飲んでいるのです。いや医者から飲まされているのです。

では、何故老人はそこまでしてこんな危険な薬を飲み続けるのか？

そして何故医師は交感神経遮断剤を処方するのかを考えてみましょう。

一つは、 医師自身が老人性高血圧は病気ではなく自然現象であり、薬や医療が関与してはならないし、関与しても治るものではないという事実を医学部で教えてもらっていないからです。そして高血圧＝薬と教えられているのです。

また医師も医学部では交感神経遮断剤の副作用で、多くの寝たきりの原因になっていることは教えてくれません。

二つは、 老人に根強い、脳出血死への恐怖感です。

本来脳出血を起こす危険な血圧は、180以上です。丈夫な血管を持っている人は20

0でも平気で暮らしている人もいます。

昔の人は栄養状態が悪く、脳血管も薄かったので、急激な血圧の上昇で血管が破れて死ぬ人がとても多かったのです。しかし現代人の血管は強くなり脳出血を起こさなくなりました。逆に薬で血圧を下げることで過去にはなかった脳梗塞を作ってしまったのです。

しかし、まだまだ老人たちには脳出血への恐怖感が根強くあります。何故なら、彼らの両親や親戚に脳出血で亡くなった人を多く見ているからです。

三つ目が、製薬会社が交感神経遮断剤を売るためです。

昔の高血圧の基準値は、年齢プラス90を足した数字です。70歳の方は90を足して160までは大丈夫というのが医学の常識で、当然年を取るほど脳に血液が流れにくくなるので血圧は上がって当然だと誰もが疑いませんでしたし、それで何の問題もありませんでした。

それがいつの間にか、140を過ぎたら高血圧と認定され、今まで血圧問題なしという人までが高血圧患者にされてしまったのです。

140~160というのは老人の健康血圧であるにもかかわらず、高血圧の薬を処方される羽目になったのです。

それは何故でしょう？

年齢プラス90時代にはあまりいなかった高血圧患者が、140にすれば数千万人の患者が新たに誕生する。数千万人分の薬が売れる。そして血圧の薬は飲めば治るというものではなく、一生のみ続けるように言われるので、販売数は一気に上がる。(現在31兆円の医療費の中で薬が3割を占め、その薬代の中で血圧の薬が12%を占める。高血圧の薬は製薬会社のドル箱である)

ではどうやって140まで血圧の基準を下げたのでしょうか？

それは日本には動脈硬化学会という組織があり、そこで医学者が集まって基準値を決めます。そしてその学者たちと製薬会社は連携しているのです。

その学者の研究に製薬会社の多額の寄付がなされているので、それは一目瞭然です。こんなからくりで血圧基準が140に下げられ、本来健康血圧の人までが交感神経遮断剤を与えられ、認知症、脳梗塞、うつ、自殺、寝たきりへの道を歩かされているのです。そして今、彼らはメタボリック検診で130まで基準値を下げようとしており、そうなると老人は全員飲まなければいけなくなります。

もし、この文章を製薬会社の人を読んでいるなら、あなたに良心というものは存在しているのか？日本の老人を廃人に追い込んでまでお金を儲けたいのか？あなた自身やあなたの両親が130を超えた血圧になったら、あなたは交感神経遮断剤を飲ませますか？と問いたい。

お医者さんにも申し上げたい。人のからだは、必要があってその数値を出しているのです。血圧やその他の数字に基準値を設けることを医学界全体でやめにしませんか？

本来薬は苦痛を取り除くために、一時的に服用するものではないでしょうか？それを一生飲み続けることによって、副作用の心配があるとは思いませんか？

弱っているお年寄りにあまりにも多くの薬を服用させるのは危険だとは思いませんか？

あなたなら 老いてから7種類や8種類の薬を飲みますか？

薬に頼らない老人医療を一緒に考えませんか？

そして薬物を常用しているお年寄りたちへ 毎日毎日血圧を計るのをやめましょう。血圧は必要があるときは上がり、必要のないときは下がります。

基準値など、製薬会社が作ったものに振り回されないようにしてください。

考えてみてください。飲めば飲むほど高血圧になってしまう薬は薬といえますか？
まるで、麻薬と同じではありませんか？

一生薬を飲むことが危険とは思いませんか？

薬は一時的に苦痛や症状を和らげるものであって、一生飲むものではありません。

そして、飲んでいても、飲まなくても、あなたがもらっている薬は国民が、一生懸命働いた医療保険から出ているのです。あなたが一生飲み続ける膨大な金額の薬代は汗水たらして働いた人が支払っているのです。

そしてあなたが薬を飲み続けた先のゴールで待っている、脳梗塞や認知症や寝たきりの世話は、あなたの家族が引き受けるのです。

あなたが今すぐこの薬をやめ、生活改善によって高血圧を治す選択をしたなら、医療費も寝たきりのあなたの介護負担もなくなるのです。

またあなた方が受ける延命治療には一ヶ月112万円の医療費がかかっています。ほとんどの人が延命治療を3ヶ月受けますので、老人は336万円を死ぬのに使っているという事実も知ってください。若者一人の年収が老人の延命治療で消えていっているのです。

自分の医療費負担が少ないからといって、毎日大量の薬をもらうのをやめましょう。毎日日課のように病院へ行くのをやめましょう。

寝たきりへと続く血圧の薬・交感神経遮断剤を飲むのをやめましょう。

死ぬまで薬を飲まずに、家で最後を終えるなら 医療費の3分の1を占める老人医療費は不要になるのです。汗水たらした人たちの医療費の負担を減らしてあげたいとおもいませんか？

今の若者に老人をイメージして浮かぶ言葉は？ と聞くと、「負担、介護、認知症、大量の薬、病院通い、寝たきり、延命治療、頑固」、という言葉だそうです。

昔の若者は、老人をイメージして浮かぶ言葉は、「長老、相談役、先達、悟り、智恵、穏やかさ、安心感、愛、やさしさ、無言の微笑み 尊敬、信頼」という言葉でした。何故そこまで老人が尊敬から、負担に変わったのでしょうか。

薬漬け⇒寝たきり⇒延命治療 大量の医療費と介護の負担から

薬を飲まない ⇒ 最後まで人の役に立ち、愛を与える⇒自宅老衰死⇒多くの人が涙し、その死を悼み、大きな損失として記憶に残る死 ⇒ その生き様、死に様に若者が尊敬しあこがれる。 そんな人生を送ることに変えてみませんか？

では血圧の薬を飲まないでも血液が安定する生活習慣改善療法の紹介です。

ポイントは、自律神経、熟睡、排泄、脱力です。

1・・・朝、朝は体温を上げるために誰もが血圧が上がります。朝食を摂ると副交感神経が高ぶり、交感神経を押さえつけるため、その反動で交感神経が高ぶり血圧が上がります。ですから朝食は抜くか水分だけにしてください。日中も食べることで交感神経を押さえたいけません。夕方まで軽食で済ませ、空腹で労働することを薦めます。(交感神経が働きやすいように)

2・・・朝のウォーキングも運動後に副交感神経が高ぶって眠たくなります。それでさらに交感神経が頑張ろうとして血圧が上がります。

午前中は脳を活発に働かせる仕事をしてください。(交感神経が働きやすいように)

3・・・昼からはからだを太陽の下で動かすようにしましょう。そうすると熟睡できます。肉体的な労働が最適です。(交感神経が働きやすいように)

4・・・肉体をしっかりと使った後は、ゆったりと風呂に入りましょう。そして風呂で温めた筋肉のまま、90分の自力整体で、からだの隅々まで関節をほぐします。この頃になると、おなかがぐーと空いてきます。(副交感神経が働きやすいように)

5・・・夕食です。時間をかけてゆっくりと晩酌なども楽しんでください。(副交感神経が働きやすいように)

6・・・夕食の後は寝るまで、映画や読書を楽しんで、熟睡です。そしてできるだけ長く眠るようにします。うまく熟睡できたら、朝は快便です。

これが自力整体生活改善療法です。

- 1、朝から夕方までは空腹で午前は頭脳、午後は肉体を十分に動かす。
- 2、入浴、自力整体、夕食で、副交感神経を働かせる
- 3、熟睡により、排泄を良くする。
- 4、自力整体で筋肉や関節が硬化していくのを防ぐ。

たった、これだけです。これは老人性高血圧だけでなく、全ての病を治す生活改善療法です。全ての病は自律神経のアンバランスによって引き起こされるから、自律神経さえバランスを取り戻したら治るからです。

国家に対しての 私の提言

- 1・・・国は製薬会社を国営とし、薬を企業の利潤追求の道具にしない。
- 2・・・病院は診察と処方箋の提示のみを無料で行き、薬は自費で買うようにする。
- 3・・・医師になるためには成績優秀でなければという垣根をはずし、成績に関係なく、面接で人を助けたい情熱、探究心などで医学部へ入学する。
- 4・・・医師は男女同数とし、男性病院と女性病院を別々とする。(男女からだの構造やメカニズムが違うのに、一緒に診察処方するのはおかしい)
- 5・・・病院に小児科があるように、老人科を設置し、単なる老化現象なのか病気

なのか を判定し、薬に頼らない生活改善療法を教える。

6・・ 自力整体など予防医学を実践している人へは、月謝は国家が負担する。

7・・ 国は医学部を国営とし、医学部へ入学者の学費を免除する。国民の医療を支える人材へ 国が負担するのは当然。

8・・ 医学部を拡大し、アジアの貧しい国から留学生を無料で招き、医師に育てて現地へ帰し、医療活動を援助する。 老人医療が生活改善療法によって不要になると、その10兆円が開発途上国の医師教育と医療援助にまわせる。

介護について

人は亡くなる前は食が自然に細くなり、最後は断食状態になり、枯れ枝のようになって死んでいきます。食を断つことは死の苦痛を和らげてくれます。ところが、現在の介護のやり方は、私でさえ一日一食なのに、寝たきりの人に一日3回も、それもスプーンで誰かが相手の食欲に関係なく食べさせています。また入院すると点滴で栄養を入れたり、ひどいになると胃に穴を開けてまで、チューブで栄養を入れています。全く残酷です。

本当は、病人は弱っているからだに栄養を過剰に入れられると苦しくてたまらない。闘病に使うエネルギーを消化に回さなければならない。

そして昔は枯れ枝のように痛み無く死んでいたが、今では点滴漬けで溺死者のように水ぶくれになって、苦しんで、苦しんで死んでいきます。

人工的に作られた死の苦しみです。介護過剰で、介護される人もする人もくたくたです。寝たきりの食事は一日一食を食卓に置いておき、布団から自力で這い出てきて食卓で食べ、排泄も自力でトイレでさせてはどうでしょうか？ そして食べたくないなら食べなくても良いでしょう。

薬漬けだけでなく、過剰介護も寝たきりの原因になっているのではないのでしょうか？

私は昔よく脳梗塞の人の出張りハビリをしていました。そして四つんばいで歩くという動きをさせました。すると家の中を四つんばいでどこでも歩いていけるのです。そのうちに柱につかまって立ちたくなります。そしてつかまりながら移動するようになりました。赤ちゃんが立つのと全く一緒です。

立ち上がると脳がはっきりして認知が治ってきました。 参考までに」

矢上先生へ

10月4、5日は有意義で楽しい講義をありがとうございました。

お年寄りと自力整体をする時には、彼らの身体の負担にならないような動きで膝や腰の痛みを楽に出来る自力をしようと考えていましたが、一番大事なことは対話と共感であり、心をほぐすことだと知って、目から鱗でした。私の周りのご老人はよくしゃべります。

内容は主に病氣自慢！？、コレステロールや中性脂肪の標準値までしっかり覚えています。あとは周りの人の病氣ネタなどです。

聞いているこちらは滅入ってきます。聞き流しているつもりでも自分のストレスになってしまいます。だからあまり会話はしたくなかったんですが、矢上先生がおっしゃったように若い頃の話の聞いたり、研修で教えてもらったゲームをしたら目が輝いていました。楽しい会話をしてエネルギーの巡りを良くすると元気になりますね。笑いのテクニックも学ばなくては！

薬害についてですが、先月の20日に84歳で義父が病院で亡くなりました。約1年の入院生活でした。肺に水が溜まり、息苦しさや痛みがあるので入院して処置をしてもらい、それから少しずつ痩せてきましたが、安定した状態でした。食事はずっと半分ぐらい食べていて、薬は5種類（内容は把握していません）飲み、鼻からは酸素を吸入していました。

やせ細っていても目は鋭く、頭もしっかりしていて、お見舞いに行けば会話も出来ていたのですが、9月初旬頃から少し血圧が低くなり、15日頃からは食事をほとんど取らなくなりました。その頃から目がトロ～ンとしてきてお見舞いに行ってもほとんど寝ていて、時に私たちには見えないものが見えているようでした。

あまりに急に弱ったので正直びっくりしました。今日義母に聞いて初めて知ったのですが、最後の方は薬が9種類に増えていたそうです。血圧が下がったから血圧の薬も増えていたそうです。

延命治療はしなかったんで、最期は妻と息子と嫁（私）に看取られ、眠るように亡くなったので良かったと思っていたのですが、今回の矢上先生のお話を聞き、多量の薬の投与により、死期が早まったのではないかという疑問が湧きました。

また、知り合いの方のお父様は短期入院した後で妄想や、変なことを言うようになったそうです。薬が増えていたので飲むのを止めさせたらすっかり元通りになったという話も聞き、益々薬依存の現代社会に疑問を持つようになりました。

自力整体がじわじわと広がって自然な老衰死が増えるといいですね。

それでは11月の福岡講演楽しみにしております。