

質問 「いつも 楽しくこの通信を読ませていただいています。特に前号の薬漬けで脳がやられて認知症で死んでいく人へ対する警告には感動しました。

これからも通信を通じて私達に気づきを与えてください。さて質問ですが、この通信の発行のきっかけというかルーツを教えてくださいませんか？」

矢上 「ありがとうございます。そう言っていただくと、書くほうも力が入ります。

通信のルーツは平成7年の阪神大震災から始まります。

平成7年1月17日の阪神大震災で、私達家族も被災しました。地震の時は私は外出していましたが、傾いている自宅の中へ入ると、私のベッドの枕の上にテレビが落ちていました。

この時にはっきりと自分の死を実感しました。

そして私の死後も私の思想や考えを残したい。震災で命拾いをした私の使命は私が今まで研究してきた予防医学の知恵を何らかの形で残そうと思ったのがこの通信を書くきっかけです。そして指導者養成もこの年から行いました。

皆さんがお読みになっているこの通信は、震災の1995年の9月号から発刊されて最初は200部から現在2300部発送しています。

発送は現在協栄ビデオ 0798-23-3653さんへ委託していますので住所変更や通信の未着などはそちらへ連絡をお願いします。

さて、全国には現在ナビゲーターが340人います。

そのナビゲーターの元で実践している生徒が8400人います。

昨年まではその生徒向けに、ナビゲーターにこの通信を安くで分けていました。

昨年からそのシステムを廃止し、本当に読みたい人だけに読んでほしいと思い、年間費を支払って申し込んだ人だけに郵送することにしました。

そして、8400人のうち800人ほどが申し込みました。

ちょうど10人に一人がこの通信を申し込んだ計算になります。

実はこの数字の低さ（自力整体を実践しながら創始者の私のメッセージであるこの通信は読まないという人が10人のうち9人もいること）に私自身びっくりしました。これは予防医学としてより、ただの体操教室になっていると感じました。

現在の2300人の購読者の皆さんを私の直接の生徒として大事にしたいと考えています」

質問 「私はナビゲーターです。実は大手スポーツジムで自力整体を教えていたのですが、先日ジムの支配人から「自力整体という名前をこれからは使わない。

別の名称をつける」といわれました。理由は自力整体とスポーツジムの考え方とは相容れないからだ。ということです。

でも自力整体のカリキュラムは集客力があるから、そのまま残して別の名前をつけるそうです。私は怒りがこみ上げてきて、「それなら偽装ではないですか？ 中身は自力整

体なのにラベルを張り替えて別物にして売るようなものです」と言って、そのスポーツジムの活動をやめました。

それから他にも、「自力整体ピラティス」というカリキュラムが別のスポーツジムのチラシにありました。全く知らない講師でした。

こんなスポーツジムの考え方をどう考えられますか？」

矢上 「そのスポーツジムは知っています。ヨガという名前で自力整体をしている日本で最大手のジムでしょう。

考え方は相容れないので自力整体という名称は使わないけれども、カリキュラムは集客力があるので使いたい。まるで、さだまさしの曲を持ってきて客に聞かせ、その曲名と作者を別の名前に変えて、さも自分で作ったようにして客からお金を取るのと同じですね。先日本屋で立ち読みをしていましたら、インスパイリングエクササイズという本があり、中身を見るとそっくりそのまま自力整体でした。

そんな盗作を恥じない、情けない時代になっているのですね。

でも私は戦いません。静観します。偽物はいずれ消えるからです。

でも読者の皆さんはこのことを反面教師として学んで欲しい。

人のアイデアを借用することが、どれだけ自分を卑しめることかを。

作者はそのアイデアを生み出すまでに、何十年という歳月と費用を費やし

どれだけエネルギーを使ってそのアイデアへ至ったかを。

一つの物を考え出し世に出すまでに、絶え間ない試行錯誤の繰り返しをし、生みの苦しみを味わいます。それを自分は何の努力もせずに、考案者が払ってきた時間とお金とエネルギーの結晶を自分の物にすることに恥を知ってほしいと思います。でも自力整体には思想がある。この国の人々、地球の人々を幸せに健康にするという信念がある。その信念とアイデアがくっついている。だから永遠に生き続ける。盗作で勝負する人は信念がない。信念どころか盗作であるという後ろめたさを生涯持ち続ける。だから未来はない。スポーツクラブで受講している人もいつかこれは自力整体の盗作であることに気づきます。静観しましょう」

質問 「ナビゲーターの卵ですが、矢上先生が通ってきた鍼灸への道をたどるべく鍼灸学校へ通っています。将来鍼灸師として自力整体と併用していきたいのですが いかがなものでしょうか？」

矢上 「私も治療師と自力整体を併用した体験から、この二つは同時にやることはできないという結論に達しました。

治療で患者さんの痛みをとってあげてのち、自力整体教室へ通わせようと思って、自力整体までの補助として治療をやっていましたが、見事に治療の人は自力整体ではなく、私が治療をやめたら他の治療師を探して去って行きました。

だから今の自力整体教室の生徒で治療出身者は一人もいません。

治療の人は死ぬまでどこかの治療師を探して通い続けるのです。

あなたが鍼灸学校で学ばれるのは良いことだと思います。

それは人間の肉体のメカニズムを学ぶことは大事だからです。

でも鍼灸師になったら鍼灸師だけに徹底した方がいいと思います。

鍼灸師になって徹底的に人のからだと心を十年は観察して修業をなささい。

その上でやはり自力整体なのかどうか決めれば良い。

あなたの席は用意して待っているから心配しなくていい。

最初から二股をかけるとどっちつかずになるし、自力整体を教えているのに治療に依存させている自分に矛盾を感じてノイローゼになるかも知れない。

だからどちらかを徹底して極めることが大事。

でもこれだけは覚えていて欲しい。

あらゆる慢性病の原因は人の心の中に巣食う依存心であり、時として治療師はその甘えを助長することになるということ。」

## 質問 「インフルエンザに対する予防を教えてください」

矢上 「人間はインフルエンザを嫌いますが、インフルエンザも結核菌も、元々人間と共にこの地球で一緒に生きている共生微生物なのです。

本来は同士であり、友人なのです。だから彼らに病原菌という名をつけて、嫌ったり、殺菌するというのは、人間だけが健康であればよいという人間のエゴなのです。人間の健康の追及の為に殺されていく実験用小動物も同じです。

人間の健康の為に共生微生物を殺菌するという人間の意識こそが、元々おとなしく、一緒に生きてきた共生微生物の波動を変えてしまい、病原菌にしてしまったのだということを知って欲しいと思います。

現在これだけ元々優しい共生微生物が、悪性の病原菌になった理由は、現代医学が戦いの医学だからです。抗生物質でやっつける闘争医学によって、波動が変わって病原菌となったのです。

本当は闘うのではなく、地球上の友人として共存共栄すべきなのです。

では、予防法を伝えましょう

インフルエンザのインフル君は乾燥した空気と寒さが好きです。だから冬が好きで、人間も水気のない老人や体温が低い人が好きなのです。

そして最も住みつきやすい人が、石鹸で皮膚の常在菌を洗い流す人です。

皮膚の粘膜についている常在菌は、そのまま鼻の粘膜から気管支の粘膜そして肺へとつながって呼吸器を守っています。

インフル君がやってきてもその常在菌が跳ね返してしまうのです。

だからインフル君は銭湯に忍び込み、石鹸でからだを洗っている老人に目をつけ、風呂上りに体温が急激に下がった頃を見計らって侵入するのです。

学校などで子供たちに石鹸で手洗いをさせますが、インフル君は大歓迎です。手のひらの常在菌こそ人間の最強の常在菌ですから、手を石鹸で洗うとインフル君は侵入しやすいのです。

現在のうがいや手洗いというインフルエンザの予防はおかしなことなのです。

去年保健婦さんから面白い話を聞きました。

町にいるホームレスの人を100人ほど集めて健康診断をしたそうです。

この時に彼らは風呂に入っていないので、全員を風呂に入れたそうです。

するとほとんどの人がインフルエンザになって大騒ぎ。ホームレスの人は常在菌によって守られていたのです。自然界で石鹼を使ってからだを洗っているのは人間だけなのではないでしょうか？ 動物たちが人間を見たら何というか？

さて、次はいかにからだの乾燥を防ぐかということです。

マスクは有効です。あれば菌を侵入させないから有効なのではなく、自分の吐いた湿気を帯びた息をマスクの中で再度吸うことで、鼻や気管支を湿らせて、乾燥を防いでくれているから有効なのです。鼻が乾く人はやってみるといい。

そして実は人間が水分を補給して潤いを取り戻す時間帯があります。

それは23時～1時までの深夜です。この時間帯は一日の中で大気が一番水の気を含む時間で、この間は睡眠中に日中活動して失われた水分を、空気中の水蒸気を呼吸器で吸うことによって吸収する時間なのです。それだけこの時間帯は水のエネルギーが強い。夜更かしをするとこの時間がうまく活用されず、からだの乾燥が進みます。特に女性は朝起きて洗顔をする時に、今日の肌はしっとりしているわと感じるときは睡眠がしっかり足りた時だと知っているでしょう。

人間はほとんど水を飲まない人でも、この時間にしっかり眠っている人は呼吸器によって、空気中の水分を肺から吸収していますのでしっとりしています。

私達は口からごくごく水を飲む量よりも、肺からの呼吸で水蒸気を吸い込んで吸収させている方が多いことを知っていますか？

水蒸気を吸い込む度に大量の水分が肺に入ってきます。

その大量の水分を含んだ肺にはインフル君は住めないのです。

ですから部屋の暖房で部屋の水蒸気は失われますから、暖房中は洗濯物を部屋に干して欲しいのです。洗濯物が無かったならばタオルをぬらしてストーブの前で乾かして部屋に水蒸気を溜めてほしいのです。

これが最上の予防になるはずですが。

そしてもう一つ、肺活量の問題です。

というのはいくら大量に水蒸気があっても、吸い込める肺でなければなりません。

肺の大きさや呼吸の深さは腰椎で決まります。

特に腰の腰椎5番は肺に直結し、ここが硬いと息が吸い込めません。

この腰椎は腰を反らせる時に動きますので、肺活量の少ない人はほとんど腰を反らせる事ができません。

インフルエンザが老人に多いのも、腰曲がりの老人は肺活量が少なく水蒸気を吸えないから肺が乾燥しているのです。

では、まとめましょう。1、インフル君を悪者扱いしない。2、石鹼で常在菌を洗わない。3、23時～1時までは睡眠中であること。

4、暖房の部屋で失われた水蒸気は洗濯物や加湿器で補うこと。

5、うつ伏せで足を左右に倒し、肘で床を押して腰を反らせる自力整体をして肺活量を増やしておくこと。(自力整体でうつ伏せでやるのはこれだけなのでわかりますよね) 以

上5点がインフルエンザの予防です。

質問 「うつ病の夫を何とかしたいのですが、どうすれば良いでしょうか？」

矢上 「うつ病は薬で治る人と性格が関係していて治らない人がいます。日本人に多い後者について述べますと、病の責任は本人が20%、家族が80%あるようです。これは世界中で日本人にしかない引きこもりも同じです。

無人島でうつになれますか？引きこもれますか？絶対に一人ぼっちではできない病気だから、「人間関係病」というのです。

厳しい言い方ですが、夫がうつ病になっていると考えるより、あなたが夫をうつ病にさせていると考えられます。何故それがわかるかというと、あなたが御主人の事を相談している今の顔が深刻ではなく、喜んでいるように感じるのです。

どうやらあなたは弱い人が自分を頼ってくるのがお好きなようですね。

そんなあなたと一緒にいるうつ病の人はとても気持ちが良いでしょう。

うつ病でいさせてくれる優しい妻がいるから、ゆっくりうつ病になれる。

頼れる奥さんには、うつ病の夫が多いのはそのためです。

そういう性分をもった女性は、今のうつ病の旦那さんと離婚されても、また自分が立ち直らせたいと思うような男性と再婚するといわれています。

その人は「わたしがそばにいなきゃこの人はダメになる。私がきつと立ち直らせて見せる。私が頑張るからあなたは安心していて」と思うことが生きがいになる性格だからで、うつ病の彼の存在があなたのエネルギー源になっている。

だから彼が突然治ってしまったら、または誰か他人が彼を治してしまったら、あなたの生きがいがなくなるはずです。

あなたの潜在意識では彼にそのままでいてほしい。そして彼はあなたの潜在意識を了解して、うつ病のままで居続ける。これを相互依存といいます。

あなたは御主人が自分を頼ることによる快感に依存し、御主人はあなたに任せて休んでいる快感に依存している。相互が同時に依存関係にある。

病人と看護人が双方がこういう依存関係になると、病気は治りません。

お互いが治りたくない、治ってほしくない このままでいたいのです。

このことは病気で苦しんでいる人にはきつい言葉かもしれませんが、「これだけ頑張っているのにそんな言い方をしなくっても」と思われる人もいるでしょう。

でも彼のうつ病は夫婦の共同作品なのです。

でも、御主人も自分のうつ病は夫婦の共同作品であろうということは知っているはず。そしてこの共同作品をそろそろ書き変えたい、改造したいという希望もあるはず。ですから二人で話し合っこの共同作品をこのままでいくか それとも新しいのに作り変えるか会議してください」

質問 「 言っていただいてとてもすっきりしました。 そうなんだと納得がいきました。相手だけを何とかしようと思っていましたが、私がそうさせていると思います。 そう考えると未来が見えてきました 」

質問 「「からだの本音」の本の巻末のナビゲーターリストに予防医学指導士という名称がある人がいました。予防医学指導士とはどんな人なのか、どうすればなれるのかを教えてください」

矢上 「私が現在行っているのは、一般向け研修、ナビゲーター養成、ナビゲーター向け予防医学指導士研修の3つです。ナビゲーターの中で予防医学指導士研修を年間5回終了された方が予防医学指導士です。

このシステムは昨年からはまりました。ですから昨年の予防医学指導士研修をすべて終了された方に予防医学指導士としての認定証を渡し、本のナビゲーターリストでレッスンナビゲーターと区別して紹介しているのです。

### **予防医学指導士の仕事**

矢上 予防医学研究所の仕事は、病気にならない為の生活を研究し、予防医学の情報を発信する研究所です。

自力全体の指導は毎週定期的に自分のからだを点検するという、予防医学には欠かせない点検所の提供です。

ですから自力整体教室の運営が矢上 予防医学研究所の仕事ではないのです。

自力全体のノウハウばかりに焦点があたっているようですが、どうすれば病気にならずに、医療とは関係ない自然な生き方、死に方ができるのかの研究所なのです。 予防医学指導士は私の予防医学研修から得られた予防医学の知恵を教室に通ってこられる生徒の有志を集めて勉強会をする人です。

有志というのは、生徒の中にはただの体操教室として自力整体をしている人もいれば、予防医学として自力整体をしている人もいますので、教室の生徒全員に強制しないで欲しいからです。

実際にこの通信でも予防医学の知恵をお伝えしているのですが、読んでいる人は教室生徒の10分の1ですから、体操教室としての自力整体で良いと思われているのが現実ですし、予防医学指導士に無関心なナビゲーターもいます。

本来の研究所の構想は、ナビゲーターの全員が予防医学指導士に育ち、各地で予防医学

の勉強会が行われることです。

この勉強会の輪が全国に広がることで大幅に医療費が軽減されることだし、3大死因、癌、心臓病、脳血管障害で死ぬという人が少なくなります。

また自分のからだに無知ゆえに、大量の薬を飲まされて、脳がやられて認知症になっていく悲しい老人も少なくなるでしょう。

### **予防医学指導士までの道のり**

予防医学指導士を目指されるのであれば、以下の流れになります。

- 1、 この通信の購読者であること。 この通信紙上でしか募集はしません。
- 2、 来年のナビゲーター養成に来ること。 そのためには今年的一般向けの予防医学研修に参加すること。 岡山の女性合宿でもかまわない。
- 3、 毎年1月募集のナビゲーター養成に参加し、マキノで5回の授業を卒業する。
- 4、 卒業資格は、卒業時点で実際の教室を運営していること。
- 5、 実際に教室運営をしている人だけがナビゲーターへ登録して、レッスンナビゲーターの認定証を受ける。
- 6、 レッスンナビゲーターの認定を受けた人だけが予防医学研修に参加できる。(ただし、11月に卒業した人、例えば現在は7期生)は特別にナビゲーター用の予防医学研修に参加することができる。
- 7、 2月から10月までの予防医学研修をすべて終了した時点で予防医学指導士としての認定証を受ける。 認定料や登録料は不要

またレッスンナビゲーターや予防医学指導士の質を低下させないため、年に一度の研修受講を義務つけています。ナビゲーターになった時点で研修に来なくなったナビゲーターもいるからです。

自力整体は研究途上にあり、日々進化しており、何年か前の古い授業ではなく今の矢上 裕の授業を提供して欲しい。

当然それは月謝をもらって自力整体を提供している者の責務だと考えます。

それで認定証の有効期限は1年にし、年に一度も研修に参加していない人は認定から外れています。

## 2009年 3月号での質疑応答

質問 「矢上先生 前号のうつ病に関して興味深く読ませていただきました。父親は私が物心ついた頃からうつ病で、死ぬまでの30年以上薬が放せませんでした。薬の副作用でイライラし、母親への暴力も次第にひどくなっていきました。最後は、家族全員を家から追い出し、一人で孤独死をしました。今考えると、死ぬ前の父親は一人で寂しがってはいましたが、一人でもちゃんと生きていました。

昨年の通信9月号で紹介していただきましたが、私はフランスに住んでおり、昨年先生に来ていただき、私の友人たちと御指導を受けました。

その中の一人でオランダ人のキャロリンがいたのをご存じでしょうか？

今回はキャロリンの劇的変化についてお話をしたいと思います。

キャロリンはオランダの仕事を辞め、フランスに越してきてからの5年間、うつがひどくなる一方でした。薬は服用していませんでしたが、カウンセリングを受けていました。

イギリスから一緒に参加した実保子さんも、キャロリンの話をじっくり聞いてあげてくれました。あまりにも質問が多いので実保子さんも疲れきっていました。

同じ様な話を繰り返し話していたのです。

ところが先生がいらした後に、そのキャロリンは劇的に変化したのです。

常にまわりに原因を求めていた彼女が初めて、自分の中の原因を追究していく態度に変わったんです。

そして、それだけにとどまりませんでした。

オランダでのスピリチュアルコースを調べ、早速申し込み昨年から行き始めました。

自分の過去に抱えていた問題にも気づき、母親に本音で話し、友達との関係も改善。

そうしていく中で、家族全員の変化にも気がつき始めます。娘達の口げんかが減り、夫のパトリックも頼りがいが出てきました。

「自分が変われば全てが変わる！奇跡的体験がいっぱいで、信じられない！」と話しています。私にしてみると、彼女の変わり様が奇跡です。

今は彼女から元気パワーをもらえるほどです。

ここで先生に質問です。

私は、先生の波動が彼女を変えたと思うのですが、先生はどう思われますか？

今、日本に限らず、あちこちにうつ病に悩んでいる人達がたくさんいます。

原因はなんであれ、先生に会っただけで治ってしまうというのはすごいです。



予防医学の研究や自力整体の先生として尊敬していますが、私は先生の不思議パワーと気や精神世界のお話が一番興味が有ります。

私達も努力によって、先生のように近づく事が出来るのでしょうか？」

**矢上** 「 質問に答えます。 キャロリンの変化は波動が上がったら誰でもそうなります。というのは、 人は誰でも内側に問題の答えを持っています。

波動が上がると、自らそれに気づいてしまうのです。彼女は自力の強い、能力の高い人ですので、自力整体という自分の内側を見つめていく作業を行った時に、自分の内側にある解決策を見つけてしまったのでしょう。

実を言うと自力整体ナビゲーター（案内人）という言葉を使う理由は、「指導するのではなく、自分の内側の答えまで案内する」という意味があるからです。

内側に眠っている自力解決の部屋までの案内が自力整体ナビゲーターなのです。

おそらく、彼女は多くの言葉に救いを求めていたと思いますが、そこには答えがなかったのです。

自力の強い人は、私のしぐさや生き方から何かを気づき、それを自分のものにしていきます。そして、本物か偽物かも、見事に見破ります。

何一つ演技やその場しのぎは通用しません。

もし、彼女が私によって変わったならば、私の言葉ではなく、私の生き様、自力というものを信じきった、どっしりと安定した態度に感化されたのでしょう。

面白いですね。西洋人は人を変えるのは言葉だと信じています。

東洋人は、人を変えるのは 人の生き様、存在そのものと信じています。

私の存在は 彼女の自力に火をつけたようですね。

私に特別な能力はありません。 ただの民間の研究者です。

ただ、一人一人の内側にある自力という問題解決能力に対し敬意を払い、ゆるぎない信頼を持っているだけです。 もちろん自分にも。

あなたがその能力を身につけるには、『まず自分の中に全ての解決策がある』というゆるぎない信頼が必要なのではないのでしょうか 」

**質問者** 「明確な説明を有難うございました。長年苦しんでいたうつ病が薬でもなく、カウンセリングでもなく、通院も入院も無く、あるきっかけにより自分が気づき、瞬間で治ってしまう という事実を身近で経験して本当に驚きました。

まるで別人に生まれ変わったと思われる程の変化でしたので・・・。

キャロリンが通っていたカウンセラーも彼女の変わらなさ（頑固さ）に少しうんざりしていると本人も話していた程でした。

先生は、押し付ける事もせず、強制もしていませんでした。

ゆるぎない信念がこれ程大きな影響力を持っていると言う事を勉強させていただきました。強い信念を持ちながらも、いつも謙虚な態度を変えない先生の人柄は言葉を越えて皆の心に響いた事は間違いありません。

去年の夏の日々の体験を頭と体で思い出しながら、皆で自力整体をしていきたいと思います。  
ありがとうございます」

質問 「 前回の新年号で、質問を取り上げていただいた鍼灸の学生です。

ご返事はいただけないものと思っていましたので、とてもありがたく感謝しております。とにかく今はエネルギーを集中し、漏電せず、今やるべきことを喜んで進もうと思います。

ところで報告があります。 去年の8月に、悪性リンパ腫の知人に「自力整体の真髓」を送らせていただきました。 彼女は抗がん剤治療が効果を出さず、体力だけがどんどん落ちて、医師にも「打つ手がない」と言われ、帰宅しました。

ちょうどその日に 彼女は私が送った「自力整体の真髓」を手にしたそうです。

その日に電話を彼女からいただいたので、「とにかく、気持が良いので、難しいことは考えずに、気持よくやってみてください」とだけ、伝えました。

そしてその日、8月から今年の1月までの約6ヵ月間、毎日自力整体をしているそうです。

そして悪性リンパ腫は消えました。 見事に全て消えました。

まだ、血小板、白血球の数値がかなり低く、脾臓が腫れていて健康体に戻ったわけではありませんが、根っこが消えたのです。

正直、私はあまり驚かず、「やはりなあ」と冷静に受け止めていました。

もちろん、彼女の元気な姿を見ることができ、最高に嬉しいです。

彼女は体力がなく、とても90分はフルに出来なかったそうです。

その日の体調に合わせての短い時間だったそうですが、とにかく毎日自力整体をすることが楽しみで、気持ちが良いくて続けたそうです。

自力整体は最高の医療だと確信しています。出会うことができたこと、最高に幸せです。これからもご指導よろしくお願いします 」

矢上 「 その報告はとても嬉しいです。この出来事は決して奇跡でも何でもありません。読者のためにも癌の消失の自力整体の見解を説明しましょう。

癌は他の病気とは全く異なる病気です。というのは正常な細胞が反乱をおこして自分のからだを破滅させる癌細胞に変化する病気だからです。自殺細胞といいます。

ご存じのように一つ一つの細胞は心を持って「意識と意志」があります。

癌細胞を子供だと考えてください。子どもは親の関心を引くために悪さをします。

非行ができない子どもは拒食症、や自傷行為で親の関心を引こうとします。

これを愛の確認行動といいます。

細胞も子供と思ってください。無理をかけたり、何の感謝の念を持たないからだに無関心な親に対し、癌に変身するという愛の確認行動をとっているのです。

愛を欲しがっている子供を手術で切り捨てるか、抗ガン剤で正常な細胞もろとも叩くか放射線で焼くか しているのです。 癌の細胞は切り取られても、癌細胞の心まで消滅させることはできません。 だから他の場所で再発するのです。

本当の治療は癌が発見されたら闘うとか治すではなく、細胞の愛の確認行動に気づき、まず、「今まで無視してきて、ごめんなさい」 から始めなければなりません。

ごめんなさいの後は「気付かずに許してください」です。そして細胞が許してくれるのをイメージして、「ありがとう」です。そして細胞が笑っているのをイメージして最後は

「愛しています」です。 そうやって細胞の愛の確認行動に答えるのです。

自力整体の一番の利点は、からだを痛めている人は、自分のからだをほぐしながら、「ごめんね」「ゆるしてね」「ありがとう」「愛しているよ」この四つの言葉を繰り返しながら、からだに語りかけると、からだはどんどん良くなります。

**質問** 「自力整体をする時に手足のほぐしをやらずに、いきなり背骨や骨盤のほぐしをやってみるのはどうでしょうか？ 短時間でほぐせると思うのですが？」

**矢上** 「自分なりに工夫してやってみるのはいいことです。しかし手をほぐした後やっと脳の緊張がゆるみます。まずは脳をゆるめるのに現代人は30分以上の手のほぐしが必要です。脳がゆるんだら一度5分以上の休憩をとらせて眠りに近い状態にさせます。それから起きて足をほぐします。足をほぐすと内臓がゆるみ、老廃物排泄の刺激になります。そうして脳や内臓をゆるめて初めて、背骨に近い筋肉はゆるむのです。自力整体は単なるマッサージではなく、脳・内臓・筋肉のリセットですから、本当の効果はやはり90分の時間を取ってあげてください。仕事の合間にするほぐしで終わるのではなく、ゆったり風呂につかる感覚で時間をたっぷりかけてやりましょう」

**質問** 「波動が上がることと予防医学はどう関係があるのですか？」

**矢上** 「まず、自力整体は気のめぐりを良くするために作られたということを知ってください。自力整体の目指す脱力とは、全身を流れる気エネルギーが筋肉の緊張によってブロックされないようにしているのです。

歪みが緊張を作るので左右対称の整体でないと、本当の脱力は叶いません。

だから整体は脱力の代名詞なのです。まずこれが一つ。

二つ目は皆さんのからだを流れる気といっても、気の質が問題です。

この気の質のことを波動という言葉で表現します。波動が低い気はドロドロした固形に近いような流れにくい気を表しますし、波動が高い気はサラサラした液体か気体に近い気を表します。そして東洋医学ではこの流れの悪いドロドロした気の名称を「病気」としているのです。これが二つ。

三つ目は、ブロックされずに気が流れている。そして波動の高いサラサラした気の質である。これだけでは足りません。それは気の量です。いくら良い気でも量が足りなければ使い物になりません。これら、気の流れ、気の質（波動）、気の量のそろい踏みさせるのが、自力整体、整食、整心生活なのです。

そしてこの気の流れ、質、量が一定量を超えると、人間は全く衰えなくなります。

老化による衰えが肉体に発生しません。もっとすごいのは老化の反対の道を歩きます。要するに若くなっていくのです。つまり波動が高くなると若返るのです。

病気の人は病気になる前の若さに戻ってしまい、治癒するのです。 癌細胞も老化のスピードをまるでビデオテープを巻き戻すように若返り、正常細胞へ戻ります。

気の世界で病気を治すということは、若返らせることなのです。

つまり、波動を上げることが予防医学になるのは、老化させない、衰えさせないので当然介護や病気も発生しないからです。

もう一度いいます。自力全体の治療効果は若返り現象なのです」

**質問** 「 波動はわかりましたが、エネルギーの量を増やすにはどうやればいいのか、具体的に教えてもらえませんか？」

**矢上** 「 それは動物の生き方を見ればわかります。 ウイルスなどの感染で死ぬケースはありますが、動物は基本的に病死はありません。寿命を全うします。

それは色々と記憶したり、分析したり、悩んだりする左脳がなく、全て右脳だけで生きているからです。 私達の中にも動物と同じく、 自然に逆らうことなく、からだの声に従って、ありのままを受け入れて、自由に生きている悟った人もいますが・・・。

つまり、人間が左脳という器官をもった時点で、病気が発生したと考えられます。

さて、私達の肉体は水を燃料とする車とを考えてください。 口からは水を飲み、鼻からは水蒸気を吸い込み それを活動源として生きています。呼吸するということは空気中の水を飲んでいるのであり、それは口で飲む水の量よりも多い。

ですから、人間のエネルギーは水です。

そして体内に水が多く存在している人ほど、エネルギーが多いと言えます。 お年寄りとお赤ちゃんのみずみずしさを比較すると、人は年を取ると水が少なくなり、エネルギー量が減り、 若返るといことは水が増えることなのです。

保湿力こそエネルギーの判定になるというわけです。むくんでいる人は別ですよ。

そしてこの水のエネルギーを大量に使うのが、第一が左脳です。 左脳は人と自分を比べて悩んだり、過去の記憶を呼び戻して悔んだり、悩む脳です。

次に、からだに不要な物を食べることで、それを無毒化しようとして大量の水が失われます。 悩みと食べることでエネルギーの大半は失われるのです。

完全に左脳が停止し、悩みが存在しない状態になれば、人間は水さえ飲めば生きられます。他の食物を一切取らなくても、おなかも空きませんし、力が抜けることもありません。 というより、余分なエネルギーを取られない分だけエネルギーが一杯になります。

私の合宿では、お昼におかゆ、（90%が水） 夜はスープとフランスパンだけで暮らす水飲み合宿です。 でも参加者はお腹が空きませんし、帰るころにはエネルギーが充電されています。 つまり整食法とは将来水だけで生きるための準備期間ともいえます。

車のガソリンの給油口がありますね。人間の給油口は、鼻であり皮膚の毛穴です。

鼻呼吸と皮膚呼吸が水蒸気エネルギーの給油口です。

しかし心が緊張状態になると鼻呼吸も皮膚呼吸もその口を閉じてしまい、エネルギー断絶状態になり、 脱力するとエネルギー給油口が開くのです。

つまり、私達の燃料である水エネルギーは、

- 1、左脳の使いすぎによる緊張、
- 2、固形物を食べることによる消化、解毒作業
- 3、からだの歪みによる、筋肉の緊張 が最大のエネルギー泥棒なのです。

整心法で左脳を停止させることで、悩みエネルギーを温存させる。

整食法で胃腸を停止させることで、消化解毒エネルギーを温存させる。

整体法で、筋肉の緊張をほぐすことで 筋肉エネルギーを温存させ、さらに鼻呼吸、皮膚呼吸のエネルギー給油口を開く。

この3つのメソッドにより、無駄に消費したエネルギーがからだに残ります。 その残ったエネルギーが、自然治癒力、 若返り、魅力、能力、運勢の好転、直観力などの能力がアップするのです。

質問 「具体的に波動が上がった場合の変化を教えてください」

矢上 「波動が上がると

- 1、 からだ感覚が敏感になり、からだの声を無視した行動や習慣が不可能になる。 病気になる前に気づく。
- 2、 周りの人にエネルギーを与え、元気に、美しくしてしまう。 それで人が集まる。
- 3、 直観力が強くなり、嘘と真実の見分けがつく。 自分を偽ることができない。
- 4、 体温が上がり、筋肉の硬直が溶け、老廃物が体内から排泄される。
- 5、 若かったころの、学ぶ心、 人を笑わせ楽しませる心、 奉仕心が強くなる。
- 6、 体が軽く、かつ地に足がついた感じで呼吸が楽にでき、解放感がある。
- 7、 人の心が自分の心のようにわかるので、深い会話ができ、相手をより好きになる。
- 8、 人が声をかけやすく、道を聞かれたりするようになる。
- 9、 現場で何をすればベストかの直観が湧き、計画以上の仕事ができる。
- 10、 今まで何故、細かいことにイライラし、怒っていたのかが信じられないくらい、心が穏やかになり、全てを許し、包み込んで愛することができる自分に気づく。
- 11、 胸の奥から込み上げるように、生かされている喜びが溢れ、涙が流れ、同時に排泄が良くなり、筋肉が軟らかくなる。 目がきれいになっている」

## 報告

ナビゲーターの3期でお世話になりましたAです。 初めてお手紙を出させていただきます。

今回82歳になる母の事をお知らせしようと思います。

母は今年の夏過ぎから急に体調が悪くなり、

- 1、 両手に力が入らなくなり、指先がシビレて気持ちが悪い。
- 2、 腰が「く」の字に曲がってしまい、まっすぐに立てない。
- 3、 膝が痛くて、動かすとギシギシと音がする。
- 4、 トイレが異常に近くなり、トイレに間に合わず漏らしてしまう。
- 5、 物をつかもうと思っても、力の加減が分からず落としてしまう。

お茶わんや箸が持てず、自分一人では食事ができない状態になり、情けないと本人も落ち込んでしまっていました。

私が見ても顔が異常に白くなり、目つきが怖くなり、次第に笑顔もなくなり、喜怒哀楽といった表情がなく、能面のような顔になってしまいました。

近くの整形外科から大きな病院まで受診し、MRIなどを撮り、検査の結果、「手のしびれは頸椎の隙間が少し狭いので、そこを広げてやればたぶん治るでしょう」との見解で、「詳しくは切開してみなければわからない。脳には異常は見られないので、簡単な手術で済みますから」といって、手術の日も決められてしまいました。

腰や足の痛みの方はというと、そちらはそちらで別の日に検査して手術になると思います。とのこと。

本人も医者のことだから仕方がない、と手術の予約をして帰ってきました。

近所のおばさんで、やはり母と同じような症状の人が手術をして、その後痛くなく過ごしていると聞いたので、手術するということになりました。

私は手術には反対しましたが、聞く耳持たずの状態でした。

手術まで週一回リハビリに通うことになり、母の通院が始まりました。

それと同時に手術の日までに少しでも良くなれば、手術を思いとどまるのではないかとの思いもあり、毎日補助整体法やマッサージで全身1時間以上をかけてやりながら、自力整体の話や整食法、食物の話を母にしました。

病院の療法士さんのやる5分間のリハビリや、長時間待たされる病院の待合室での手術した人たちの体験談を聞くうちに、母は自分から手術は中止したいと医者に申し出て、手術は取りやめました。

医者からすごく怒られて、「今後悪くなって、何とかして欲しいと言ってきても、二度と診ないがいいですね・・・」と念を押されて脅されて帰ってきました。

医者とけんか別れをして、自力で何とか治すと決めた母は、今までどんなに話しても無理だと拒否していた朝食抜きを決意しました。2008年の9月22日から今日(2009年2月)までずっと続いています。

私が母にしている毎日の補助整体法だけでは、私に負担をかけてしまうというので、自力整体のCDをかけ、同じテンポではできないが、とにかく毎日やれるところだけでも一人でやるようになりました。

私の補助整体法も週一回のペースでやるようになりました。

その他、断食や東洋医学に関する本、食物に関係する本やストレッチ運動など私も色々勉強して、母に話して聞かせ、家族になるべく負担をかけない方法で、かつ80過ぎの母の体力も考えて、試行錯誤しながらやりました。

現在4か月過ぎた所ですが、母は今一か月で3キロずつ体重も減り、70キロ前後あった体重が58キロになり、足の痛みや動かすとギシギシと鳴っていた膝の痛みもなくなりました。今では左手で茶碗を持ち、右手で箸を持ってごはんが食べられます。

掌の感覚も、しびれはまだ残っていますが、元に戻りつつあります。

トイレも介助なしで用を足すことができるようになり、尿漏れもほとんど心配がなくなり、本当に喜んでおります。

腰の曲がりはまだ治りませんが、ずいぶんと楽になってきています。

顔色も血の気がさし、眼つきも優しくなり、よく笑うようになりました。

80歳を過ぎていても本人が医者に頼らず治したい、死ぬまで人間らしく生きていきたいと思う気持ちと、家族の力、健康に対する正しい知識で健康を取り戻すことができるという事を、今回の母の病気と向き合う姿勢を見て、私も大変勉強になりました。

でも、これは自力整体整食法というものと出会っていて、医者に頼らなくても自分の自然治癒力を信じ、自分で治すことができるということを知っていたからこそ、医者と決別しても動揺せず続けられたと思います。

自力整体整食法を知らなければ、医者の言うことを信じ、手術していたと思います。

ちなみに手術をした近所のおばさんは、手術後1・2か月は良かったらしいのですが、今は前よりも痛みがひどくなり、夜中も痛くて眠れない日々が続いているそうです。

今回この体験を通して、

- 1・・・病気になる前からの予防医学としての自力整体、
- 2・・・病気になってしまった時の自力整体、
- 3・・・医者にかからなければいけない場合
- 4・・・医者にかからなくても自力で治せる場合の見極め方。

個人個人、体質や体調も違うので難しいと思いますが、これからも家族、親戚や友人や近所の人たちと自力整体の輪を広げていきたいと思っています。

#### **矢上からのコメント**

今年から予防医学研修が始まり、その最後の11月に老人学について述べる予定になっていますが、あなたのお母さんの場合、加齢性伸筋低下症です。

背骨と背骨の隙間が狭くなると、そこを通っている神経を圧迫し、頸椎が狭くなると手の筋力がなくなり、しびれ、腰椎が狭くなると足の筋力がなくなり、しびれます。

それを防ぐのが脊柱起立筋という背中の筋肉ですが、その筋力が低下する病気です。

それを治し、予防するのは整食法しかありません。体重を軽くして腸の老廃物を排泄して、ウエストを細くし、骨盤と肋骨との間を広げるのです。

文面では80歳を過ぎていながら、体重が70キロもあったとのこと。

80歳の筋力で70キロは過剰負担です。その体重圧が頸椎に来ていたのです。

そして80歳を過ぎてから一日3食を食べることは、命を縮めます。

内臓はそれだけの食物を消化、吸収、排泄する力がなく、全ての食物が滞留便としておなかに溜まります。

その滞留便によって、腹部は大きく膨らみ、腰が前に曲がってしまったのです。

そして12キロの滞留便という赤ちゃんを出産したお母さんは、58キロになって圧迫が解放されて良くなったのです。

**腰椎間狭窄症**という病気で多くの人が手術されますが、その人のお腹を見ると脂肪が太く巻きついています。その脂肪によって、腰椎の間を伸ばす脊柱起立筋の筋力を奪い、腰椎間が狭窄しているのですが、それらの原因を見ずに「切ればなんとかなる」と考える医師に対して、あまりの無知さに驚いてしまいます。

整食法をして、むくみ、便、ぜい肉を排泄し、肋骨と骨盤の間が開き、ウエストが細くなったらそれだけで治るのです。それを知らないで、手術をしてどんどん悪くなっている人を見ていると残念でなりません。

もっと私達がこういう知恵をつける必要があるのです。

私達が無知だからお医者さんの命令に従うしかないのです。

とにかく高齢になってからの食べ過ぎは、全てが滞留便の蓄積になります。そして脊椎を圧迫し、腰が曲がり、手足に力が入らず、視力や聴力まで低下します。

### **お年寄りの胃腸に応じた水分食を推奨します。**

朝は温かいみそ汁や吸い物。昼は麺類。夜はスープとフランスパン。で、常に水分が中心で固形物は具か麺程度にしましょう。すると多量の水分が摂取でき老人性の乾燥がなくなるし、満腹感があります。（ごはんの場合はおかゆかお茶漬け）

その多量の水分が滞留便を洗い流してくれます。とにかく老化現象は全て胃腸から起こります。過剰な胃腸の労働による滞留便の蓄積を避ければ、腰が曲がらず、身長が縮まず、肋骨と骨盤の間が長くて細い、ナイススタイルのお年寄りになれます」

**質問** 「花粉の季節がやってきました。 お勧めの花粉症対策を教えてください」

**矢上** 「一言で言いますと、皮膚や粘膜に存在し、外部の雑菌や花粉から身を守ってくれている常在菌を洗剤で殺さないこと。これが答えです。

人は六十兆個の細胞と、百十兆個の常在菌から出来ています。常在菌というのは常に私達とともに在る菌ということでその名前がついています。常在菌の働きは

- 1、 髪の毛の常在菌は髪の毛に栄養を与え、脱毛、白髪、枝毛を防ぎ、髪を強く太くする。
- 2、 涙の中の常在菌は、目を保護し、栄養を与え、疲労回復し、近視や老眼を予防する。
- 3、 鼻粘膜の常在菌は、呼吸によって吸い込むゴミや花粉から粘膜を守る。
- 4、 耳の中の常在菌は、聴力の低下を防ぎ、耳鳴りやメニエルなどのめまいを防ぐ。
- 5、 唾液の中の常在菌は、虫歯や歯周病を予防し、食物の毒素を中和する。
- 6、 肺の中の常在菌は、吸い込んだ酸素を肺の血管へ取り込む。
- 7、 小腸の常在菌は、栄養を吸収し、血液を製造する。
- 8、 大腸の常在菌は、リンパ液、ホルモン、酵素、脳脊髄液を製造する。
- 9、 女性の膣内の常在菌は、強力な殺菌作用がある。

などなど数え上げたらキリがありません。 私達は私達と共に暮らしている常在菌という小人たちが働いているから生きているのです。自然治癒力というのも常在菌なくしてありえません。

ただ現代の医学はこの常在菌に対する研究が未熟で、どちらかという病原菌の研究ばかりしています。 しかし本当は病原菌も元々はおとなしい空気中の常在菌だったのが、波動がゆがんで病原菌となったのです。 そして病原菌は波動の下がった人へ住み着いてしまいます。



そう考えると花粉症というのは、石鹼が出来てから生まれた人工病であると言えます。髪をシャンプーで洗い常在菌を殺し、歯磨き粉で洗い虫歯や歯周病を作り、皮膚の常在菌を殺して粘膜や皮膚を外敵にさらすようになったのです。

私自身常在菌の存在に気づいたのが昨年5月です。それまでも30年以上石鹼は使っていませんでしたが、週に2回はシャンプーをし、歯もねり歯磨きで磨いていました。

ある日ふと、常在菌を殺しているのではないかとひらめき、その日からシャンプーや練り歯磨き、石鹼の使用を完全にやめました。髪は風呂の湯船につかりながら、下から上に持ち上げるようにマッサージしながら、指先で皮膚をマッサージしています。すると不思議と頭頂の髪が細く薄くなっていたのが太く蘇り、白髪が黒くなってきました。常在菌の力を思い知らされました。歯も歯ブラシだけで磨くようになってからツルツルになり、冷たい水がしみたりしなくなりました。ひげそりも何もつけずに剃りますが何ともありません。その代わり5枚歯の良く切れる剃刀を使います。

嬉しいことに体臭が全くなくなるのです。加齢臭などありません。実践してみてください。花粉症などには見事に良く効きます」

## 2009年 5月号での質疑応答

### 矢上予防医学研究所がやろうとしていること

読者の皆さんは自力整体と予防医学との関連をご存じでしょうか？

当研究所は有限会社になっていますが、会社の設立目的は

「この国から病気で死ぬ人をなくし、全ての国民が介護の世話なく、人生を生き切る方法の研究機関であり、その研究によって得られた知恵を、書籍、通信で、または予防医学指導士を通じて、各教室で広く伝えること」 になっています。

最初に立ち上げたのは1977年、私が24歳の時に兵庫県尼崎市に場所を設けて研究を開始しました。

そしてあれから32年たった今、その予防医学の知恵は自力整体、整食、整心法として世に広まってきています。 ですから、皆さんはただの体操教室に通っているわけではなく、指導しているナビゲーターは予防医学を伝える人です。

病で人生の途中で命を失うことが決してないように、そして高齢になっても、脳の委縮や便・尿漏れや寝たきりにならないような、ノウハウを皆さんに伝えるために、ナビゲーターは日々学んでいるのです。

ナビゲーターは西宮の予防医学研修に参加して

2月には、 丈夫な子供を生みだす為の母体造りについて習得します。

4月には、 骨盤のゆがみの正し方を習得します。

6月には、 氣と経絡を理解し、痛みを解決できるよう学びます。

8月には、 癌、心臓病、脳血管障害による病死を防ぐ方法を学んでいます。

10月には、 老人が認知症や寝たきりにならないように学びに来ています。

全てを習得したナビゲーターには、予防医学指導士の免状を渡しています。

そして彼らは私から伝授された上記の予防医学の知恵を、こんどは皆さんに伝えるべく教室に帰っています。

ですから、ナビゲーターが、皆さん向けに予防医学勉強会を開催する日が来るし、すでにそう活動されている予防医学指導士もいますので、積極的に参加して直接予防医学の知恵を学んでください。

私から予防医学指導士へ予防医学指導士から皆さんへ、予防医学が伝わり、そしてまた皆さんの中から一人でも多く予防医学指導士になって、日本から病死者がゼロになり、介護老人がゼロになる社会を作ってほしいのです。

だから皆さんの先生は予防医学の伝承者であって、決して体操の先生ではないということを知って下さい。

本来ならば、これは国家が各自治体の保健所を通じて行うべき国民教育です。何故なら、保健所は国民の健康を保持するための機関だからです。

私の夢は、全国の何千人という保健士さんに予防医学研修をすることです。すると、予防医学の普及はどれだけ進むかわかりません。保健士さんが、地域の学校の体育館で自力整体を教えるようになったら、整食法を指導するようになったら、そして学校教育に自力整体、整食、整心法が取り入れられたら、

痛みであちこちの治療院をめぐる人がいない未来  
病で尊い命を落とす病死者がゼロになる 老衰死だけの未来  
人生の最後まではっきりとした頭脳で生き切る老人たちの国  
人々が介護で苦しむことのない未来 . . . . . それは可能です。

皆さんの中で、矢上予防医学研究所のテーマである「病死で人生の途中で本来の使命を達せずに死亡する人をなくす。 子供に介護の苦勞をさせない老人になる」この予防医学の知恵を私から学び、それを自分の生徒に伝えるという予防医学指導士の一人となっていて、一緒に明るい日本を作りたいと願っています。

できれば、還暦を過ぎた方は、自分が介護の苦勞を子に負わさないためにも、自ら予防医学指導士になってください。

日本から介護の苦勞が無くなり、介護の世話から解放された人々が、自分の本当にしたいことに人生を打ち込めるとしたら、どんなに素晴らしいでしょう。

私は還暦予防医学指導士を大歓迎します。

現在ナビゲーターは380人います。私は十年後には1000人にしたいと考えています。1000人のナビゲーターがそれぞれ100人の生徒を持てば、予防医学は10万人には確実に伝わります。

できれば、若い人の職業としてではなく、人生の一通りの仕事をやり終えた、リタイアされた方に予防医学指導士になってほしいのです。

すると、その予防医学指導士自身は病死したり、介護老人になることはありません。そして今まで蓄えてきた人生の知恵を、若い人たちに伝えることができます。

人生の後半は予防医学指導士として生きる道

それは素晴らしいことだと思います。

## **整心法について**

自力整体は教室でからだを動かすだけのものではなく、病まないからだを悩まないところ

を作る為に、整体、整食、そして整心、の方法を編み出したものです。

具体的に説明すると、生きるということは、自分に必要な物を取り入れて、使い古した不要になったものを出すという作業の繰り返しです。

まず整体から説明しましょう。整体という字はからだを整えると書きますが、元々整体は中国語では気のめぐりを整えるという意味であって、日本の骨を整えるという意味ではありません。自力整体も骨ではなく気を整える中国式整体であると思ってください。だから気が流れる経絡というものを大切にしているのです。

気の世界から見ると命の営みは、私達は呼吸とツボから大気中の生気を取り入れ、体内で使い古された邪気を呼吸とツボから排出する営みです。

邪気は経絡のあちらこちらでコリや痛みを作りますので、自力整体でコリの部分を刺激してほぐした後に、呼吸とツボから邪気を排出し、その後に生気を入れるという作業をしているのです。邪気と生気の入替え作業がまさしく自力整体なのです。そして新たに邪気を生産しないため、筋肉を緊張させない、常に脱力させておく。

邪気をほぐして排泄し、生気を入れる。そして脱力するのが自力整体です。考案者がこのような発想で作ったのですから、実践している人も同じ発想で行ってほしいのです。考案者が邪気と生気の入替え作業として作ったのに、実践者がストレッチ感覚でやっても効果は出ません。

**次に整食法を説明すると**、食べる量を少なくし、また人体の維持に必要な糖分の供給源である炭水化物だけを摂取し、(ビタミンやミネラルは体内で作られるので不要であるという考え)消化、吸収、排泄に使うエネルギー量を減らし、その余ったエネルギーを他へ回すというのが整食法です。

この考え方は現代の栄養栄養と騒いでいる常識と全く逆ですので、戸惑う人も多いと思います。要するに整食法の目的は食べることでエネルギーを使わない。

必要な炭水化物さえ摂っていれば、後は必要がないと断言していることです。

人は食べれば食べるほど老化し寿命が縮みます。食べないほど老化が遅く寿命が伸びます。摂取カロリーが少ないほど衰えません。

そして人の生命力を奪うのは老廃物の存在です。ですから整食法は必要な食べ物を入れ、老廃物を出して整えるということですから、自力整体の大気中の生気を取り入れ、邪気を排出するという考え方と全く同じです。そして食べることで内臓を疲労させない、内臓も筋肉と同じように脱力時間を長くさせましょう。ということで、理想は夕方に一日で最初で最後の食事を摂る。食事法を勧めています。

さて本題の整心法ですが、これまで述べてきた気と食事を整えるというのとまったく同じ発想で作りました。

こころの働きは情報を取り入れ、自らも情報を発信するという働きをします。

良い情報も悪い情報も繰り返し入ってくると、それが信念や観念や価値観になり、今度はこの信念や観念がその人を支配するようになります。

肉体というものには経絡という気の流れるパイプがあります。この経絡の中には先ほど説明した生命エネルギーである生気も流れているし、それに観念からの情報も流れるのです。「私は病気であるという情報」は経絡を通じて細胞に流れます。その情報どおりからだは従順に反応してくれます。

ですから、整心法というのは、良い情報を入れることにより良い観念を形成し、良い観念からの情報を経絡を通じて細胞へ届けさせるメソッドです。

その為には、すでに形成された良くない観念を排出する必要があります。

でも長年蓄積した観念は大木となっていますから、そう簡単に除去するのは難しい。日本人の「病気を治すのは医師であり、医師の指示に従っていれば間違いはない」という観念はすさまじいものがあります。こちらから見たら確実にそれだけの薬を飲むと、体内水分が失われ血液が濃くなって、心筋梗塞や脳梗塞を起こし、認知症に向かっているとわかっているのに、「医者が出す薬に間違いはない 薬を飲まねば悪くなる」という信念が、脳梗塞による半身不随などの介護社会を作っているのです。

つまり私が何故整心法を作ったかといえば、脳みその入れ替えなしで人の肉体を健康に導くことはできない。ましてやこの介護社会を変えることはできないと思ったからです。政府にしてもそうです。人は誰でも最後は介護が必要になるという前提で介護になる前から介護保険を実施しています。

すると人々は「そうか、介護保険をもらうためにも介護を受けなければならない。とかそうか人は誰でも介護を受けて死んでいくのだ、実際に自分の親もそうだったし」という観念が定着し、からだはその観念から情報を正しく受け取り、従順に介護が必要なからだに作り上げていくのです。

おわかりですか？ これが観念の怖さなのです。

逆に私のように、「緊急時はお世話になるが、更年期以降に起きる症状は老化現象の一部であって医療で治せるものではない。だから私は一切の薬物は使用しない。薬物を使用しない自然なからだは自然に老い、最後の1か月くらいは布団に伏せる日があるが、自然に気持ち良く死んでいくように人間は出来ているものなんだ」という観念の人は、その情報をからだが受取り、そのようなからだになります。やはり、整心法だけは紙上では伝わりません。私の直接の声でしか伝えられない。だから来年から全国を周り、この通信の愛読者に限定して講演会を企画しています。

## 質問

2年ほど前に私が生協で、初めて自力を指導した生徒さんでずっと体調の悪い方がいます。しばらく休んでいて最近来られましたが、円形脱毛がひどい上、あちこちの神経が痛いそうです。

数年前に実の父親を亡くし、引き取って世話をしていたら**れば**もっと生きていた。と自分を責めて苦しんでおられます。とてもやさしく私と同じ年頃で大好きな女性です。

私も平成5年に父親を亡くし、その間の介護の仕方で良いと思いたことが結果、よけいに悪くしたと思うことがいくつもありました。兄妹にも話せず今までずっと自分を責めて苦しかった。だからその生徒さんと同じで気持ちがよくわかります。

私のように、介護にかかわった者がいつまでも罪悪感で苦しい思いの中にいる人。介護にかかわらなかった罪悪感で自分を責め、また身体までも壊している人をどうしてあげればいいのか、矢上先生 取り上げてお話をしていただけたら幸いに存じます。

## 矢上

「たら・れば症候群」という言葉があります。それは介護や看病して相手が亡くなっ

た際に起こる、介護者・看護者のかかる精神的病気です。

「あの時、もう少し早く気がついてい**たら**」「私**が**もっとそばについてあげ**れば**」と「たらとれば」が頻発するので、「たら・れば症候群」と私が命名しました。でも、どんな介護・看護・治療でも、死ぬ人は死ぬし、苦しむ人は苦しみます。その介護・看護者の責任ではなく、本人の責任だと考え方を改めてみてください。

実際、あなたが介護した親御さんに、天国へ問い合わせて見てごらん下さい。

「十分な世話を受けた。ありがとう 介護のやり方を間違えたとか、そんなことで自分を責めないでほしい」と言っているはずです。

そして介護してくれた人が、いつまでも自分を責めている姿を見ている親御さんも、自分のせいで苦しんでいると、また自分を責めてしまい、成仏できません。

介護者が自分を責めるのをやめた時、親御さんも気が楽になるのです。

そしてあなたの生徒の介護しなかった後悔も同じです。

子供が親を介護するというのは他の動物にはない、人間だけの行為です。

動物は一人で死を悟り、一人で死んでいきます。本来は人間もそれが理想です。そして、これもまた天国の親御さんに問い合わせてください。

「介護しなかったからと言って、恨んではない。悔やまないでほしい」と感じているはず。それよりも自分の子供が幸せに暮らしているのを見るのが、最高の亡くなった親御さんに対する供養です。

## 質問

老いていく母を見ていて、穏やかだった母が、最近人格が変わったように不平不満を口に出したり、狂暴になったり、同じ話を何度も繰り返すようになりました。

母の脳に何が起きているのでしょうか？ 残念でなりません。

## 矢上

脳は脳脊髄液という液で満たされ、その液の中で浮かんでいます。

高齢になると、この脳脊髄液が減ってきて、柔らかかった脳だったのが固い脳になり、潤いがあった脳がかさかさに乾燥してきます。脳の委縮と乾燥です。

こうなると、自分の中の妄想に囚われ、周りの人の心配りや、自分の言動に対する責任や、「他人がそれを聞いてどう思うだろうか」と相手へ想いをやることができなくなります。特に血圧を下げる降圧剤は、体内の水を出す脱水症状の副作用がありますから、脳の乾燥や委縮はさらにひどくなりやすいのです。

薬物を使用していないお年寄りも、ほとんど脳は乾燥委縮しないので、人格が変わるとか、人を思いやれないということはなく、逆に人を思いやる力は増えるものですが、薬物使用の現代の老人の脳の委縮と乾燥は目を覆うほどです。

脳が乾燥し委縮していくと、色々な細胞が死滅します。

最初に死滅するのが共感細胞です。相手の気持ちに共感できないのです。

逆に被害者意識が強くなり、お金を盗んだとか、人間としての優しさがなくなり、動物的になってきます。そして過去の自分と語らうようになり、妄想しだします。

脳の90%を過去の思い出に使い、今の現実をほとんど考えません。

過去に戻ります。その為に昔のことを何度でも話すのです。

人格が変わったのではなく、子供に帰ってしまうのです。時間軸をさかのぼり過去へ過去へ行き、時々自分の親に向かって恨み事を話すこともあります。

表情は人の目を見なくなり、目はうつろになります。

子どもはどうしても、昔は頭がよく、何でも出来ていた、素晴らしかった親のイメージがありますから、こうやって壊れていく親を見るのはつらいでしょう。

でも自分こそは予防医学でそうならないようにしましょう。

親の老化は許せないという、子供のエゴを手放しましょう。

## 質問

脳が乾燥・委縮しないための方法はないのでしょうか？

## 矢上

脳が乾燥・委縮せずに意識がはっきりしたままで、老いることは可能です。

血圧を下げる薬を何年も常用している人は、脳脊髄液が少なくなるようです。

薬を常用している人に聞くと降圧剤は利尿剤になっており、脱水症状を起こして、夜寝る時に足がけいれんしたりするといいます。(足がつるのは脱水症状)

全ての薬物は本来は毒物ですから、からだは大量の水分を使っておしっこから排泄しようとしています。それで薬物による脱水とともに脳脊髄液も少なくなるのでしょう。

また、小腸の常在菌は血液を作っています。大腸の常在菌は、ホルモン、脳脊髄液、酵素、などを生産してくれています。生産するのは空腹時で食べ物を消化に常在菌が働かなくても良い時間帯、要するに空腹の時間帯です。

(貧血で悩んでいる女性も多いですが、1週間くらいの断食か、朝食抜きと空腹で寝る習慣になれば、貧血は治ります。要するに小腸に住んでいる常在菌が血液を造り出すので、しばらく消化の負担をなくし、造血に従事させるといいのです)

現在は一日三食食べる老人が多く、空腹時間がないので大腸の常在菌が脳脊髄液を作る時間がない。若い時は消化、吸収、排泄力が強いので、三食食べていても脳脊髄液を作る余裕があるのですが、老人が一日三食のまま食べ続けると消化、吸収、排泄に手間取り、ホルモン、酵素、脳脊髄液を生産できません。

これが脳脊髄液が減ってしまう二つ目の原因なのです。

自然の摂理から考えると、還暦を越えた内臓はお昼と夕方に一日二食くらいがちょうど良い食べ方でしょう。朝から食べると脳脊髄液を造れません。

また脳が委縮するのを防ぐのは熟睡です。老いると熟睡ができなくなり、脳が委縮するのです。熟睡中は副交感神経が日中委縮した脳を潤わせてくれます。

22時～夜中の3時までは、空間に陰のエネルギー(水の気)が溢れ、睡眠中に呼吸で取り入れると脳の乾燥・委縮は防げるので、この時間に深い睡眠を取ること。

やはり、生涯現役のままで死を迎えたかったら、還暦から以下のような準備をしておかなければなりません。

- 1、 還暦を過ぎたら、一時的な薬物を除いて、薬物の長期服用を禁止する。
- 2、 朝食を廃止し、昼と夕方のみの一食二食で粗食少食にし、熟睡する。
- 3、 週に2回は自力整体教室に通い、一定以上の柔軟性を確保する。
- 4、 会話、文章、絵画、歌唱、などで、常に自分を表現する活動を続け、孤独にならないこと。 孤独状態になると生命力は確実に低下する。

## 質問

介護についてですが、介護をする側の心の持ち方について教えてください。

## 矢上

そうですね。 5つの準備が必要だと思います。 それは

- 1 覚悟 2、正しい知識 3、介護資金 4、介護時間の捻出 5、介護する体力です。

両親が健在の内から、子供は介護するものだと思って覚悟することです。

すると介護が必要なければそれで良いし、介護が必要になった時に、慌てないし、しかも嫌々ながらではなく、自主的に積極的に介護ができます。

兄弟が多い場合でも他の兄弟に任せるのではなく、自分がやるつもりで、介護が必要な時期に合わせて、自分に余裕のある時間を作るとか、覚悟があると準備がスムーズにいきます。 結局自分が親を看取らなかった場合、親の死後に後悔としていつまでも残りますし、兄弟でも介護をした方がしなかった方を恨んだりします。そんな状態にならないためにも、介護は労苦が伴いますが、やはりやった方が死後も後悔の念を残しません。

また正しい知識があれば、 同じ事を何度も話す親を疎ましく思ったり、大小便を漏らす親を叱りつけたり、 今まで出来ていたことができなくなってくる親を悲しんだりすることがなくなります。 また親自身もそんな自分の姿は自然なことであって、何も隠したり、悲しんだり、申し訳ないと思うことはない という 老いてゆく脳やからだに対し寛容に、冷静に対処できるのです。

介護で疲れるのは体力だけではありません。 親との感情のもつれや誤解で疲れるのです。 正しい老人の脳とからだへの知識があれば、親の奇妙な言動や行動を受容した上で、感情的にならずに付き合えるのです。

介護資金に関しては、一度親と正直に話し合い、介護にはお金がかかるけれども、もし貯金があれば、その貯金を介護費用に回してくれないかとお願ひしてみたらどうでしょう。亡くなった後に遺産分けをするより、生前に介護費用を受け取るのです。また遠くて介護に行けない場合、専属ヘルパーさんを雇うお金も必要です。

介護時間に関しては、親が健全の内から夫（妻）や子供にも、自分は悔いのない介護をしたいので、介護の必要な時期には全ての時間をそこへ費やせるように協力してほしい、という約束を取り付けてください。

そして最後は体力です。 介護者を抱き上げて腰痛にならないように、自力整体をしっかりしておきましょう。

最後に素晴らしい詩を紹介します。 介護される側の本当の気持ちが伝わってきます。最近歌になっていますので、機会があればお聞きください。



## 2009年 7月号での質疑応答

今回9月の 予防医学・更年期学 研修の内容

3大死因、癌、心臓病、脳血管障害で更年期以降の多くの方が亡くなっています。

これらの疾患を研究していきますと、全て自律神経の失調が原因になります。

特に夜遅くまで働くことで、活動神経である交感神経が強くなり過ぎると、眠れなくなります。深い睡眠によって（特に22時～3時の睡眠）日々造られる癌細胞を免疫機能が消滅させるのですが、それができなくなり癌が育ちます。

そして常に脳が興奮しているため、血糖値が上がり糖尿病になります。

血圧が上がり高血圧になります。そしてストレスを緩和するためにコレステロールが高くなり、要するに交感神経がメタボリックを作り出し、血液がドロドロになり最終的に脳血管障害へつながるのが、予防医学の更年期学を知らない人の辿る道です。

私が予防医学を普及したいのは、日本では1年で60万人が、3大死因、癌、心臓病、脳血管障害で亡くなっているからです。心臓病といっても心筋梗塞ですから、脳心臓血管障害と一くりにしてもいいと思います。

やっと子育てや仕事から解放されて、さあ、これから自分の楽しみに人生を謳歌しようとした矢先に癌、心臓病、脳血管障害で、60万人が亡くなっている無念さを、何とかしたいと私は痛感しています。

現在、確実に私の研究は進み、更年期以降の予防医学によって、これらの60万人を限りなくゼロにできる生活術を考案しました。それが今回の更年期学です。

予防医学研修に参加できない方の為に少し説明しましょう。

普通動物は閉経して子供を産めなくなると、老衰で亡くなります。

それは子孫を残す為に、男女の性ホルモンが自律神経のバランスを整え、免疫機能を守り、死なせないように体内で働いているからです。

人間は性ホルモンが分泌されなくなってから、そこを折り返し地点としてその倍の寿命があります。これは人間がその知恵で自律神経のバランスの取り方を知っているからです。人は成長期には副交感神経が働き、衰退期である更年期以降には交感神経が主導権を握り、死へと向かっていきます。

癌、心臓病、脳血管障害、認知症などの老化病は全て、交感神経が副交感神経を抑え込

んだ状態になっているのです。

この点、大いに学ぶべき人々が昔のヨーロッパの人々です。

彼らは更年期以降になっても交感神経が優位にならずに、副交感神経優位のまま暮らし、ほとんどの人が介護の必要のない、心臓停止で亡くなっています。

寝たきりで世話をかけながら死ぬ日本人、死ぬ前日まで元気で、ゆりかごにゆられながら静かに自然な心停止で死ぬヨーロッパ人、その違いは？ 後は研修で

### **予防医学としての自力整体の意義**

自力整体は、矢上予防医学研究所が、病死や介護にならない為の

予防医学の為の一環として開発した自己診察法です。

自分で自分のからだを診察する時間と場所が自力整体教室です。

だから、ナビゲーターは動きの順番を案内するだけで、あまり細かく動きは説明しませんし、指示もしません。ナビゲーターの動きは参考にして、決して同じようにやろうとしないでください。

人それぞれ凝っている場所も異なりますので、皆さんが自由に自分のコリをほぐすように動いてください。

またナビゲーターは皆さんが自分の感覚に集中するのを妨げないように、言葉は誘導する最小限に留めます。わからなかったら授業の後に質問してください。

### **1、自力整体の4つの診察法 ぐっすり、すっきり、あたたか、やわらか診断**

人のからだは毎日4つの変化をしていきます。自力整体は常に自分のからだがこの4つの変化をしているかどうかチェックしてください。

- 1、ぐっすり眠れているかどうか 22～5時の睡眠時間で目覚まし時計なしで起きる。
- 2、すっきり排泄があるかどうか？ 日に2回以上あるのが理想的。
- 3、冷えから解放され、温かいからだになったかどうか 36・5～37度をめざそう。
- 4、各関節の柔軟性があるかどうか 筋肉に痛みが発生していないかどうか

### **2、ほぐすポイントは手首と足首**

私達のからだは昼は自律神経の交感神経の働きで、関節は引き締まり、夜は副交感神経の働きで、関節は緩んだ状態になります。特に、頭蓋骨、肋骨、骨盤は大きく拡がったり、小さく引き締まることを繰り返しています。

関節が硬化して開閉力が低下すると、ぐっすり、すっきり、あたたか、やわらかから遠くなり、不眠、便秘、冷え、硬化、老化、慢性病へ近づくのです。

手首と足首をほぐして広げることで、頭蓋骨、肋骨、骨盤は大きく開閉しますので、自力整体では手首と足首のほぐしに十分時間をかけています。

自力整体でほぐすのも大事ですが、日頃から力んで手を握ったり、バタバタと走って足首を硬くしないようにする習慣が大事です。自力整体で手指・手首・足指・足首が柔軟なら、大きな病気にはならないと信じて間違いはありません。

### **3、一つの関節への刺激の時間が普通の体操よりも長いので、強さは自分で気持の良い**

ように調整して、痛みをこらえないでください。

気持のよいポイントも自分で色々と角度を変えながら探してください。

このからだに問い合わせる習慣がつくと、日常で無理をする癖が直ります。

## 整食法について

どうも、私の提唱している整食法が正しく受け取られていないようです。

整食法は食べるのを制限することとして受け取られています。はっきり言って整食法は痩せる為の食べ方ではありません。たまたま老廃物が多い人はそれが排泄されて痩せるだけであって、筋肉や骨を太らせたい人は太ります。

改めて整食法を言います。好きなものなら何を食べても良いです。

しかし、日中働いている時は食べないで働く、どうしてもお腹が空いて気力が出ないなら、すぐにエネルギーになる炭水化物を仕事に邪魔にならない程度に摂るようにする。そして夜には胃袋を満腹にしない程度に、家族と好きな物をゴージャスに頂くこと。整食法は、日中一生懸命食べずに働いて、夕食を美味しく頂くためにある。

という解釈をしてください。要するに働くなら食べるな、食べたなら働くな。

という野生動物の知恵を拝借しているのです。

食事制限することなく食べるなら大胆に、好きな物を好きなだけ夜に家族や仲間とわいわいと楽しんでいただく。たとえそれが夜遅くであろうとも、満腹睡眠さえ注意すれば構わない。だって夕食というご褒美を頂くために日中頑張ってきたのだから。この食べ方なら絶対に太りません。朝から食べるから太るのです。

どうでしょうか？ この考えで行こうではありませんか？

「整食法をしてから立ちくらみがする。力が無くなる。バストが貧弱になり、人から見すばらしいといわれる。肌の潤いがなくなった」などと質問されることがあります。何だか私が禁欲主義で、許可をもらわれている感じです。そんな風に禁欲させているわけではないのに・・・

彼らは整食法は食事を減らす、炭水化物だけにするとインプットしてしまっています。炭水化物にするのは働くのに邪魔にならないで、なお且つエネルギーがすぐにもらえるから炭水化物を仕事に摂るのであって、生涯それだけで暮らすのは食事という働くご褒美を得られない何とも貧しい生活になるではありませんか。

夕食一食豪華主義が自然な食べ方です。本に夜はおかずだけと書いてあったので好きな御飯を制限しているという人もいますが食べてもいいのです。酒飲みじゃあるまいし、お酒も飲まないのにおかずだけをつまむのはおかしいのです。

たまたま私が酒飲みだし、酒の肴と酒があれば夜は十分と書いたから、その通りをしなければならぬと誰かが勘違いしたのでしょう。私も酒を飲まない時は夜のご飯を頂きます。もう一度言います。私は食事制限を説いているのではありません。「仕事のパフォーマンスを低下させない、集中を切らさない為に仕事では極力食べないようにしましょう。済んだら何を食べても飲んでもいいですよ」と説いているのです。だから自分なりに解釈してこんなに自由な整食法を禁欲法にしないでください。この標語と一緒に。「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな」

## 教室内おしゃべりについて

教室に通っている皆さんにお願いがあります。

教室に入ったらおしゃべりをしないでください。他の人が眼を閉じて静かに自分の中に意識を向けようとしているのに、そばでしゃべる神経のなさ。腹が立つほどです。

何故しゃべってはいけないのか？ 本当なら教室に参加するその朝から誰ともしゃべらずに言語を使わない方がベストなのです。理由を説明します。

皆さんは自分の脳の中でいつも独り言をしていませんか？ または頭の中の想像作家が先々の物語を作り出していないですか？ これを思考といいます。

言葉を使って物を考えているのです。この「頭の中の独り言」が行われている限り、自力整体で脱力することはできないのです。

だから教室に入るまで、言語を聞かない、見ない、しゃべらない。ようにして、「頭の中の独り言」を消して、「頭の中を静寂状態」しておいて欲しいのです。

この「頭の中の静寂状態」になると、右脳のからだ感覚・エネルギー感覚の世界に入ることができます。そしてその時に気が流れる経絡が表れてきます。

そうすると自力整体中にエネルギーが流れていく感覚がわかるようになります。

要するに経絡は右脳につながっており、右脳にチェンジして初めて、人体内に経絡が存在するのであって、左脳で思考している時は、経絡はその人には存在しないのです。少し難しいですが聞いてください。

人間の脳は左脳と右脳に分かれ、左脳には知識と記憶と感情が存在し、右脳はエネルギーの受け渡しをする担当です。右脳の一部は左脳が停止した睡眠中や、瞑想などの思考が停止している時に開き、人体に経絡というネットワークを張り巡らします。

そしてその経絡の中にあるツボを通じて生命エネルギーを取り入れ、それを一旦右脳に回収します。その後経絡を通じて各臓器や細胞へエネルギーを放出していくのです。左脳が停止して右脳のエネルギーのステージへ進み、ここで初めて気と経絡が出現するのです。右脳こそを気の海なのです。

だから人間に気や経絡が始めからあるのではなく、右脳世界にしか存在しない。

自力整体の本質は体操ではなく、自力整体そのものが瞑想であり、瞑想中に左脳から右脳にチェンジすることによって、気と経絡を出現させてエネルギーの循環を行っているのですから、授業を受ける皆さんが右脳を開かないと授業にならないのです。

授業中ずーっと左脳で「頭の中の独り言」をしながら受けていては、鎧かぶとを装着したまま自力整体をしているようなものです。

その為にも、自力整体を始める1時間前から、孤独、沈黙、静寂、思考停止状態になっておいて脳を静寂状態」にしておいてから実技に入れるようお願いします。

そうすると最高のエネルギーの流れを味わうことができます。

エネルギーワークの自力整体は思っているよりもっとすごいのです。

## 自力整体、整食、整心法の本当の狙い

矢上予防医学研究所は予防医学だけでなく、最終的に「自力を育て、人生を完結させる」ということも提唱しています。

自力には5つあります。

- 1、 生命力や自然治癒力などの体力
- 2、 精神力や気力
- 3、 直観力、理解力、問題解決力などの、いわゆる能力
- 4、 人間的に人を惹きつける魅力や 異性を惹きつける魅力 あこがれさせる力
- 5、 周りの人の協力や縁を得られ、思ったことを実現していく実現力

ただの予防医学だけではなくこれらを五つの自力 「体力、精神力、能力、魅力、実現力」を育てることを、自力整体、整食、整心法の目標にしたいと考えています。

自力整体によって脱力させることで、筋肉エネルギーを節約します。

整食法によって、内臓エネルギーを節約します。

整心法によって、考え事や感情に費やしていた思考エネルギーを節約します。

その節約したエネルギーは、全て上記の体力、精神力、能力、魅力、実現力へ回すことができ、その結果これらの五つの自力を育てることができるのです。

人生の後半の目的は健康だけではさびしいです。たった一度の人生を、自分の可能性を出し切って、悔いなく人生を生き切ることが大事でしょう。

自分の内側に眠る五つの自力、体力、精神力、能力、魅力、実現力を育てて、これらの力を発揮して生きること。「できる。もてる。やり遂げる」男女の為の自力整体です。

どうか、健康目的から、自分の体力、精神力、能力、魅力、実現力を発揮するためにこの自力整体、整食、整心法をお使ください。

というか、人生に学びや自己の成長を求めないで、ただ健康体だけでは面白くないでしょう？ 私なら学びを求めない安定と健康だけを求める生き方より、たとえ病弱であっても、不安定であってもいいから、自分の成長と学びを求める生き方を選びます。人生を面白くなければ損です。安定や健康ばかりでは意味がないのです。

50歳までは与えてもらった人生です。50歳から死ぬまでは与えてもらった恩返しに、今度は自分が与える番です。

自分が身につけた知恵やお金や思いやりを、今度は出し切って生まれてきた裸に戻って死にたいものです。

老いては若者にすぐるのではなく、与える生き方を一緒に五つの自力を鍛えてやっいこうではありませんか？

5月15・16・17日 アメリカオハイオ州 予防医学研修のご報告

アメリカ自力整体教室 磯ひろみ

5月の北米研修では素晴らしい予防医学をアメリカに住む皆さんへ伝えて頂き、ありがとうございました。

興奮冷めやらぬ生徒が未だに多く、皆さんとても爽やかにその後を過ごしています。

私もまた予防医学の多くと共に学ぶ事が出来て幸せです。

セミナーの最終日に生徒の体験なされた大変なご苦労や、数々の皆さんのお話を改めて聞き、そして矢上先生のコメントを頂き、縁（えにし）在る出会いがここに実現してよかったと、嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

私は少ないけど様々な経験を持つ良きアメリカの方々に囲まれてありがたいといつも思います。いつも皆さんがよく支えてくれています。これを機会にこちらからも支えられるよう、予防医学を深く学び続けて皆と共有したいとますます思いました。

そして今回より私は一人ではない、と感じられるようになりました。

今まではそういう風に孤独感を強くは思わずとも、一人のような気もしていましたから、今回は矢上先生のワークショップを通して、先生から通じる皆さんの熱心さと勇気を頂いたのは本当はこの私だろう、とも思っています。

オハイオの皆さんとわたしに最新の予防医学と自力整体を遠い日本から伝えに来てくださり、ほんとうにありがとうございました。

矢上先生と皆で国立自然公園を散策しましたが、その時に底知れぬ、壮大な地球のエネルギーを感じました。本当に自力整体はその肉体の持つ自然治癒の恩恵が、からだの深いところへいきわたる最も優れた贈り物だと思っています。

素晴らしい研修の場でした。 これからもどうぞよろしく願いいたします。

## 水を飲むことについて

私達のからだには保水力とか保湿力というものがあります。

からだは交感神経によって乾燥して、休息神経の副交感神経によって空気中から呼吸で水蒸気を取り入れて潤わせ、取り入れた水分を逃がさないように保湿します。だから交感神経優位の方は喉が渇きますが、副交感神経優位の方は水分を飲みません。飲まなくても保水力があるので肌も潤っています。

ペットボトルを常に持ち歩き水を飲んでる人は、交感神経が緊張しているともいえます。交感神経が緊張しているということは心が穏やかでなく、セカセカしているので喉が渇いているのです。

副交感神経優位の方は、ほとんど水を飲みませんが皮膚は潤いいつまでも若々しさを保っています。特に更年期を過ぎると誰でもが交感神経優位になり、体内水分量が少なくなり皮膚がかさかさ、髪の毛も白髪になってきますが、副交感神経優位の方はそれがありません。

日本人は元々副交感神経優位ですから、大陸の人が更年期を過ぎた辺りから一気に枯れてくるのに対し、老年になっても若々しさを保っているのです。

若々しさを保ちたければ頑張る神経の交感神経から、休息の副交感神経優位に変えることをお勧めします。

また水は体内に吸収しては毒になるものが入っている時に、それを洗い流すためにからだは欲求するものでもありますから、塩辛いもの、アイスクリーム、肉類などを食べると

喉が渇きます。本当はからだの方からすると食物も異物です。だから排泄しようとするので、水を欲しがるので。

この事が解ったのは断食中です。25日間の断食中私は水をコップ一杯も飲まなかったと記憶しています。断食では腸を洗い流す為に水をよく飲みなさいと指導するのですが、その水が飲みたくないのです。無理して飲んでも気持ちが悪い。

その時、「なあんだ、人間は食べるから解毒するために水を飲むのか 解毒する必要がないくらいからだ欲しがらる食べ物を探すのは、食べた時に水が欲しくなるかどうかで決めれば絶対間違いなしだな」とその時に確信しました。

よくレストランなどで、食事の皿の横にグラスに水を置いてありますが、私には、どうぞこの食物毒をこの水で洗い流してください。と言っているように見えたものでした。

テレビで見たのですが、ロシアにエゴロワさんという60を少し超えた女性がいます。彼女は2000年ころから食べ物を一切取らずに生きています。

そして全く水も飲まないのです。どこから水分を摂っているかと医師が調べたところ、呼吸によって水蒸気を肺が吸収して水を得ているのです。

東洋医学では22時～夜中3時までの間の時間帯は、大気中には陰の気が満ちて、人間はその間に呼吸から水蒸気を取り入れ、しっとり潤うので、この時間帯は眠っていることという教えがありますが、私達は呼吸で水を摂取することができるのです。

だからペットボトルでしょっちゅう水分を補給しなくても良いし、補給したから血がサラサラになるわけでも、しっとり潤うわけでもないのです。

逆に水分を補給しすぎるとむくんでしまうし、また水分が過剰になると飲まなかった時よりもおしっこが増えすぎて、からは乾燥してしまうのです。

飲めば飲むほど乾燥するというおかしな現象を起こします。

あまり水を飲まないの方が、肌はみずみずしくしっとりしています。

できるだけ水分は食物や呼吸で摂るようにしましょう。

昔骨粗しょう症には牛乳が良いと言われて流行ったことがありましたね。

今では誰もそんな事をしなくなりましたが。アメリカでも骨粗しょう症に牛乳が良いという噂で牛乳を飲む人が増えました。

すると牛乳には子牛が育つくらいの高い水準のカルシウムが含まれていますので、それが血液に入ると血液中のカルシウムが多くなりすぎて、びっくりしたからは骨にあるカルシウムを捨てるようになってしまい、余計に骨粗しょう症の程度が進みました。それでアメリカのある州では「骨粗しょう症の人は牛乳を控えるように」という通告をだしたそうです。

水も同じです。からは常に一定量の体内水分を保とうとしていますので、飲めば飲むほど尿で排泄して潤うどころか乾燥するのです。

### **肌が潤う水の飲み方、食べ物の食べ方**

水を長い間口に含んでから飲み込むと、唾液と混ぜり合うのでからは自分の唾液と間違えて、異物だから排除しようとしなくて吸収しようとしません。

だから水は長い間口に含むほうが吸収され、肌が潤う水となります。

食べ物も同じで、嚙まないで飲み込むと胃は異物として排泄しようとしませんが、口の中で長時間唾液と混ぜることで、胃は異物ではなく吸収しようとしています。

そしてもう一つ 嬉しい、楽しい、気持ちが良い心持ちになると保水力の副交感神経が働き、若々しさを保ちます。恋人のデートの次の朝に肌がモチスベなのはそのせいです。

反対に、怒り、不平不満・文句・愚痴の気持ちになると交感神経が働き、枯れて老化してしまうのです。どうか嬉しい、楽しい、気持ちが良い毎日を送れるように、水を欲しがらないくらいに、ゆったりとおだやかに暮らしてください。

こういう格言があります。

「夫は妻の若さと美しさと潤いに責任がある。妻があこがれ、惚れ、老齢になっても夫の後姿、仕事姿をうっとりとして見つめている。そんな男でありなさい。それならば妻の若さと美貌と潤いは確保されるだろう」

### **インフルエンザ報道について**

マスコミに連日のようにインフルエンザ感染が発表され、今にも死者が出るように騒いで町中はマスクの人だらけですが、正しい知識を入れてください。

まず感染しても死にません。感染しても無症状の人もいます。安心してください。

さて私達の周りには目に見えない微生物が空気中に生きており、生物へエネルギーを提供しています。

東洋医学でいう生氣は全て空気中の微生物のことです。彼らが呼吸で取り入れられて体内で活動するとき初めて、生命体は活動力を得るのです。要するに今まで酸素と呼んでいたのは微生物のことだったのです。

微生物は私達のからだに100兆も住んでいます。私達の皮膚には常在菌、肺の中には肺内細菌、胃腸の中にも腸内細菌がいてくれるから生きられているのです。

また空気中の微生物の中には人体に入り、そこで人体の免疫と戦うことで肉体を強化してくれます。赤ちゃんが微生物によって発熱し免疫力をつけて強くなるのです。人間にとって微生物はとても大切な、環境適応のためのトレーナーなのですよ。

昔はこれらの微生物の免疫力がなかったので、多くの人が死にました。それで現代医学はこれらの微生物を悪者扱いして、排除するべきものとして研究をしてきました。そして微生物ではなく、病原菌と呼ぶようになってきました。

私は彼らを友と呼び、彼らの功績を研究していますが、以下述べるのが彼らの人体に与える功績です。

自然から見ると、この地球上に共存している動物、植物、鉱物、微生物に至るまで、敵同士はありません。人間以外は敵であると思っているのは人間だけです。

お互いの存在がお互いの存在をおびやかす存在ではなく、お互いが強く美しく進化していけるように手助けをする存在なのです。

ご存知のように人間の肉体は遠い先祖より進化し、今でもおじいさんよりお父さん、お父さんよりその子どもの肉体の方が、より強靱で長生きするように進化しています。

若い頃結核を乗り越えたおじいさんの精子（卵子も）は次の世代に結核菌に感染しない抗体をもった遺伝子を残すから、今の時代は結核にかかる人が昔よりいなくなったのです。私達が結核にならないのもおじいさんやおばあさんが抗体を作ってくれたからで、抗生物質ができたからではないのです。



勿論ペストやコレラや結核でお亡くなりになった方も多く、悲しみの念は強く持っています。しかし、自然から見れば子に抗体を手渡せる人だけが生き残る厳格なルールがあるのです。子孫に抗体を残せない人は淘汰されてしまうのです。

強い抗体を持っている人だけが子孫にそれを引きついだからこそ、人類が40歳の寿命から今は100年近くになるまで進化することができたのです。

今騒いでいる豚インフルエンザウイルスも、今発生したのではなく原始の時代から私達の周りで一緒に暮らしていました。

そして先祖はそれに感染し抗体を造り、子孫には感染しなくても良いような遺産を受け渡してくれているのです。

色々な微生物を取り入れて抗体を作るときに、誰もが発熱し風邪のような症状になることはありません。知らないうちに体内で抗体を造り、子孫に受け渡す準備ができています。

そして人間も多くの人が無意識のうちに、おそらくこのインフルエンザウイルスに来ていただいて免疫チームと連携し、子孫の為に抗体を作っているはずです。

今の若い人、学生はまだかかっていないので感染するかもしれませんが、中年以降の人は感染しないはず。昔に抗体をすでに作ってあるからです。

逆に若い人も積極的に感染して子孫に抗体を残すべきです。

微生物は抗体を残し子孫をより強力な人体に進化させるといふ働きとともに、もう一つ大きな恩恵を与えてくれています。

それは人体を死に至らしめる癌細胞の浄化消滅です。

私達の免疫機能は外部の侵入者にはとてつもなく強いです。

しかし病気は外部からだけではありません。

癌などは人間の生き方のゆがみ、つまり人体細胞が望まない生き方を長期間強いたことによって、本来の細胞が癌細胞に転化した自主制作の病気です。

この時に体内の免疫チームだけではどうしようもないので、微生物に応援を頼み、入り込んでもらって免疫力を引き出してもらい、癌細胞を排除しようします。

それが感染症の発熱と下痢です。

ところが人間の浅知恵で微生物を殺す抗生物質を作り出し、感染を抑えたものだから癌を免疫力で排除できなくしてしまいました。これは今世紀最大のミスです。

日本は世界一の抗生物質の乱用国ですが、癌による死者も第一位です。

感染がなくなり癌が増え、現在のように癌細胞の王国になったのです。

(先日アメリカ研修で、帯状ヘルペスに感染して癌細胞を浄化した方にお会いしました)

ですから、かかる必要のあるひとはどんどんかかって子孫に抗体を残しましょう。

要するにインフルエンザは、かかる必要がある人だけがかかるのです。そしてすでに昔に無意識にかかって、抗体を作っている中高年はもうかからないはず。

それをマスコミはあれだけあおって、特に私の住む関西は危険地帯と報道され、5、6月のセミナーはキャンセルが多かったものです。

電車に乗ればマスクだらけ、「おおこの国民はどうなってんだ」と正直思いました。

日本人の清潔志向も過剰です。バイ菌なんていません。全てが地球上の友なのです。全てが共存して調和して一緒に生きていることを忘れないようにしましょう。

## 質疑応答

**質問**・・・坐骨神経痛で困っていたのですが、自力整体の真髓を読みながら、おかゆ断食を続けていたところ、滞留便が出て、とても体調が良くなりました。

お尻から足の後ろ側にかけて しびれたり、痛んだりしたのがなくなり、毎日が快調に過ごせています。このまま断食を続けていこうと思っています。今後の事でアドバイスをいただけるようなら、通信にアドバイスをよろしくお願いします。

**矢上**・・・お答えします。お尻から足の後ろ側にかけて しびれたり、痛んだりする坐骨神経痛は、左右の仙腸関節が開き過ぎないように結んでいる大殿筋という筋肉の収縮力の失調によって起こります。要するにお尻の筋肉がゆるんでいるため、そこを通過して足先の方に行っている坐骨神経が刺激されて痛むのです。

だから長時間座るとお尻の奥がジンジンするし、また歩いていても引きつれます。

お尻の筋肉は腸と深い関係にあります。おへそのラインを通過している横行結腸は、下垂しやすく、下垂した部分へ大量の滞留便が溜まりやすくなっています。

こうなると仙腸関節をつないでいるお尻の筋肉もゆるんできます。

このままでは痛みにはならないのですが、ゆるんで無力になっているお尻の筋肉へ強いストレッチを与えたり、長時間の歩行や農作業、車の運転などの長時間の座業、または年齢的に弱っているのに、下肢を強く疲労させる運動、特に体温が上がらず、筋肉が冷えたままでの早朝のウォーキングやストレッチは坐骨神経痛の原因になります。

東洋医学では、坐骨神経痛を**飲食の不摂生による湿気が溜まって起きる**といいます。大腸の横行結腸に滞留便という水を溜めていることで、お尻の筋肉は仙腸関節を引き締められなくなるほど弱くなっている。その弱くなっている筋肉を疲れさせる動作によって、坐骨神経痛が発症する。だから治すには水分を徹底的に排泄することが大事で、それが断食であると私達は学びました。

あなたがおかゆ断食で滞留便を出したことで、お尻から足の後ろ側にかけて しびれたり、痛んだりする坐骨神経痛が消えたのは、こういう根拠があるのです。

筋肉や神経の病気として整形外科へ行っても、治らないのは、これは滞留便のせいだからです。この事を多くの整形外科の先生が知ってほしいですね。

今後おかゆ断食をする必要はありませんが、空腹で眠りにつくことと朝食抜きで横行結腸に水がたまらないようにしておいてください。

色々な健康運動は午後3時以降に行うのはベストです。そんな所に気をつけてください。常にウエストの太さに気をつけ、食後大きく膨らむようなら滞留便が溜まっていますので、気をつけてください。

私もその持病があったのですが、一度ぎっくり腰を起こしたら治ってしまいました。

ぎっくり腰で整体されたのですね。ぎっくり腰を自然に直したらこれ以上の坐骨神経痛治しはありません。ぎっくり腰は有難いものです。

## 2009年 9月号での質疑応答

### エネルギー増大法としての自力整体の解説

現在自力整体が大きく変わろうとしています。私が著書で自力整体を世に出したのが1999年でした。当時はゆがみを正す為のメソッドとして自力整体を紹介し、研修なども行っていました。

その後整食法、整心法を開発し、現在は予防医学としての自力整体に移行しています。もし皆さんが歪みを正す自力整体という意識を捨てて、からだ中をめぐっているエネルギーを増やすエネルギー増大法の自力整体という意識に変えていくなら、今の自力整体の次元とは異なるすごい効力を発揮します。

肉体の改善というやり方では、いつまで経っても体操効果で終わってしまう。

本当の自力整体の効果は、体内を流れるエネルギー量の増大なのです。

ここで体内を流れるエネルギーについて説明しましょう。

私達は肉体だけの存在ではありません。その肉体に活動電気を与えているもう一つのからだがあります。東洋医学ではそれを気のからだと呼びます。

私の提唱するエネルギー医学では、エネルギー体と呼んでいます。

どんなに性能が良い電化製品でも電気が通らなければ動かないように、私達の肉体がどんなに立派でも、そこへエネルギーが流れなければ動きません。

私達のエネルギーは大気中の電磁気をエネルギー体の出入り口である、手指・手首や足指・足首のツボから取り入れることで充電しています。

自力整体がほとんどの時間を手の指、手首、足の指、足首にかけているのは、エネルギー体の出入り口であるツボを開いて充電させる為です。

また筋肉にコリや痛みを生じる邪気という老廃エネルギーを排泄するためなのです。自力整体はエネルギー体の古い老廃エネルギーを排泄し、新しいエネルギーを取り入れるエネルギー交換のために行っているというのが正解です。

お分かりいただけましたか？

それがわかると、私が何故整食法や整心法を考え、自力整体、整食、整心法として体系づけたのかが理解できます。

一言で言うと整食法はエネルギーを消費しない食べ方で、整心法はエネルギーを消費しない脳の使い方を言います。整体法は別名脱力法ですからエネルギーを使わない筋肉の使い方を工夫しているわけです。

痛みやコリはエネルギーが少なくなり、滞り流れない所に起こりますから、エネルギー量が増えれば滞りが取れ流れだしますから治ります。

何故そこまでして、エネルギーを節約するのか わかりますか？

それは、考えること、食べること、動くことで節約したエネルギーを、免疫エネルギー、自然治癒力エネルギー、気力というエネルギー、能力開発エネルギー、幸せ感知エネルギー、人へ愛を与えるエネルギーへ使う為です。

エネルギー量が増えると、その人は明るく、温かく、優しく、穏やかな人になります。

逆に考え事、食べること、動くことでエネルギー量が少なくなると、その人は暗くて、冷たい、硬い、重い人になります。

当然エネルギー量の多い人は病気をしませんし、病気をしても自分の治癒力で治ります。逆にエネルギーの低い人はどんな治療をしてもエネルギー量自体は少ないままですから、一生をどこかの不調を抱えながら、医療や治療師をめぐり、最後は介護が必要となります。

残念ながら健康とはエネルギー量の問題であって、個々の疾患の問題ではないのです。エネルギー問題を解決しなければ健康問題は解決しないのです。

だから予防医学とはどうやったらエネルギーを増やすことができるかというエネルギー医学なのです。それだけではありません。

エネルギー量が多い人は、人へ自分のエネルギーを与えようとします。

だから人はエネルギー量の多い人のそばに行くと体温が上がります。それはその人からエネルギーが注入された証拠です。エネルギー量は体温で測れます。

エネルギー量が多い人は、存在自体が周りの人を癒すヒーラーなのです。

逆にエネルギー量が少ない人は、近くの人々のエネルギーを奪おうとします。

だからエネルギー量の少ない人のそばに行くと、寒々しい感じがして体温が奪われ、その人と別れた後でも、筋肉にコリや痛みなどの不快感を生じます。

つまり、エネルギー量の少ない人は、周りの人からエネルギーを奪うエネルギー泥棒になってしまうのです。存在自体が人を病気にさせるのです。

一人のエネルギー量が多い人が周りの100人へ癒しを与え、一人のエネルギー量が少ない人が周りの100人へ病を与える。

エネルギー世界から見たら、社会はこんな仕組みになっているのです。

エネルギーの消費の流れとしては一番命にかかわる器官からエネルギーを供給していきますので、最初は脳にエネルギーを配給し、内臓へ配給し、残ったのが筋肉に来ます。だから筋肉にコリや痛みや冷えを感じるならば、それは筋肉の問題ではなく、脳か内臓でエネルギーを使いすぎて筋肉まで回ってこないと考えるのが正解です。その証拠に断食をするとあらゆる筋肉のコリや冷えや痛みはなくなるからです。

実際の例で説明しなければ実感がわかないと思いますので、私自身がどうやってエネルギー量を高めているのかを説明します。

最もエネルギーを使うのが悩みです。そして悩みの元になるものは自分かわいさやプライドです。これらがストレスという脳のエネルギー泥棒を作りますので、自我を手放す努力をしています。自分がこうなりたいと思わずに、与えられた仕事を有難く一生懸命させてただけ、与えられた家族や関係者との御縁に感謝するだけ。自分の環境や現実に対し抵抗せず、反発せず、ジャッジせず、無条件で受け入れるだけ。これを心がけています。

脳が興奮しないので相当量のエネルギーを貯めることができます。

次に内臓ですが、一日の中で初めての食事が午後4時です。教室などの仕事が終わるのがその時間だからです。それまでは水以外は口にしません。空腹を楽しんでいます。午後4時にうどんやご飯の食事をすると、夜は晩酌程度で空腹で眠りにつきます。ですから内臓もほとんどエネルギーを使いません。

おかげさまで自力整体、整食、整心法のおかげで、気力、直観力、実現力、などの能力が向上しました。

物事を実現させる力もエネルギーなので、エネルギー量の少ない人はいくら頭で思っても実現にまでは至りません。

これが実践的な自力整体、整食、整心法のエネルギー増大法なのです。

そしてまた面白いことに無私無欲で、人にエネルギーを与えることを実践していると、どんどんエネルギーは入って来てエネルギー量が増えてくるのです。

人に5エネルギーを与えたら、ご褒美に6入ってくるようなのです。

それとエネルギー量の少ない人が最も損なのは、エネルギーが少ないために何をやっても何を得ても、どんなに成功しても、どんな恵まれた環境にあっても幸せや満足を感じられないことです。

幸せはエネルギー量がないと感知できないのです。

自分のエネルギー量を増やす努力をせず、財布の中身だけを増やしても決して幸せを感じする能力はつきません。

幸せを感じる能力を失ったまま人生を生きるほど不幸なことはありません。

幸せはどんな境遇にあっても、エネルギー量が保たれていれば感じますし、その幸せに感謝すると、さらにエネルギー量が増えていきます。

いかがですか皆さん。

自力整体にダイエットや健康を求めるより、ターゲットを幸せに絞って、エネルギー量を増やしませんか？

## 質疑応答

質問「新潟県在住の〇〇と申します。通信を読ませて頂いてナビゲーター養成に興味を持ち、メールさせて頂きました。

ナビゲーターになれる道はあるのか、という事。

遠隔地に住んでいる為、それが可能なのかをお聞きしたいなと思います。

そして、どの様な順番で進んでいったら良いのか、経験もどの様に必要なのかを教えて頂けたらと思います。

まだまだ、始めたばかりで飛躍し過ぎと思いますが、夢を持つことが出来れば、とても有り難いと思っております。お返事を頂ける事を心待ちにしております」

矢上「 来年の一月の通信で予防医学指導士養成の募集を行います。それに応募する為には、まず今年の予防医学研修を受講しなければなりません。

来年から従来のような1年間で終了のナビゲーター養成は廃止しました。

自力全体の指導者は自力整体ナビゲーターという段階と、予防医学指導士の段階の二つがあります。ナビゲーターは教室で自力整体を指導するだけの人です。 予防医学指導士は教室で指導するとともに、生徒が直面する色々な悩みや苦悩の相談相手になり、生徒が病気にならないようにまた介護が必要な状態にならないように、アドバイスができる人です。

現在は380名のナビゲーターがいますが、予防医学指導士研修により、徐々にナビゲーターから予防医学指導士に移行して2010年末には全員が移行する予定になっています。(呼び名は今まで通りナビゲーターです)

あなたのイメージしているナビゲーターというのは、自力全体の順番を学び自分で教室を立ち上げて自力整体を教える体操の先生だと思えます。ヨガのインストラクターなどと同じイメージだと思えますが、自力整体の場合は全く違います。

インストラクターと予防医学指導士は全然違うものなのです。

あなたが予防医学指導士を目指すのなら、入学は可能です。

具体的にはまずは、一年かけて教室で指導できるようにナビゲーター養成を受講します。そして卒業してからは実際に教室指導を行いながら、西宮で予防医学指導士になるための研修へと続きます。一年で4回の研修で予防医学指導士になれますが、あなたのように遠隔地の方は、2年間かけて4回の研修を終了してもかまいません。

だからナビゲーター養成が一年で、その後の予防医学指導士は一年かけてなる人と、2年かけてなる人がいます。でも2年かけても4回の研修に参加しなかった人はナビゲーターとしての認定から外れます。

そして予防医学指導士になってからも、予防医学研修は続いていますので、最低半年に一度参加して、能力知識エネルギーのレベルの維持に努めてください。

予防医学にとって教室は自力整体という体操をする所という側面より、静かに自分の筋肉や関節の状態を観察する場所として、予防医学になくってはならないので教室指導をしているのです。 何故なら「こんな生活をしたらからだが硬くなる。太ってくる。痛くなる」

というのが、自力整体をすると実感できるからです。

いくら健康に気をつけた生活をしていても、教室という自分を診察する時間や場所を持たなければ、自分の変化に気づくことはできないからです。

これが予防医学の普及に対する教室活動の位置づけです。

それで、来年からの養成は予防医学指導士の養成となり、今までとは違い2～3年間かけて予防医学指導士になるシステムを新たに作りました。

具体的にはこの順番で予防医学指導士になります。

- 1、 まず、西宮で行われる一般向けの予防医学研修に一度でも参加して、来年からの養成に参加したい旨矢上に伝える。
- 2、 通信の新年号でその年の養成を募集するので申し込む。 教室の生徒は習っている先生の紹介状を履歴書とともに郵送する必要がある。
- 3、 3月から養成に参加し、11月で卒業。
- 4、 卒業時点でレッスンナビゲーター認定証を受ける
- 5、 卒業してから実際に教室で指導しながら、2年間で成長学、整体学、経絡学、更年期・老人学の4回の研修を受けて、レッスンナビゲーターから予防医学指導士となる。
- 6、 予防医学指導士の認定証も2年間の期限付きで、以降2年間の研修態度を判断して、次回の認定を決定する。
- 7、 海外在住、妊娠・出産・子育て、介護など、何らかの理由で研修参加が難しい場合は、申し出れば相談に応ずる。

#### **予防医学指導士養成の入学には以下のような規定があります。**

- 1、 スポーツジム関係の方はお断りします。 理由はスポーツジムでは多くのボディワークを行っています、エアロビクスの先生が自力整体を教えたり、ヨガと併用したりしています。 それでは予防医学ではなくただの体操としてしか伝えられません。それでスポーツジム関係はお断りしています。
- 2、 治療師は参加できません。 自力整体は本人が自力を育てる所です。 治療ではなく本人が生活を改善して自然治癒力で治す為に作りました。 治療をしながらでは他力依存にさせたままです。 現在は治療生活をしていても、将来必ず自力に転換するという意志を持った人なら受け付けています。
- 3、 自力整体で明らかに自分の心身が変化したという体験がある方のみ、養成には参加できます。 その為に自力整体体験談を書いてもらっています。

#### **入学してからは**

1月の書類審査で合格した人は、3月に滋賀県のマキノで一泊二日の第一回目の研修を行い、この研修の後に、実際に教室を開講し生徒を教え始めることを指示します。指導の実践とともに養成研修が身につくので、卒業してから初めて指導するのでは遅いのです。そして3月、5月・7月と研修を受け、7月の時点で実際に教室を持って活動しているか

どうか聞きます。そして活動していない人は、9月、11月の研修へは進めません。11月は2泊3日の研修を終えて卒業になります。

卒業の際は2年間の有効期限のレッスンナビゲーターの認定証を渡します。

卒業後1～2年間で予防医学研修を全て終了して、予防医学指導士になります。

### **卒業してからは 兵庫県西宮市で**

毎年2月に 生理、妊娠、分娩、出産後のケア、子供の成長と病気について

4月に 骨格の整体術 特に骨盤の開閉のしくみ、脊椎の歪み調整などの研修

6月に 気と経絡を学んで、あらゆる痛みを消去する方法を学びます。

8月に 更年期老年にかけて、病死や介護が必要にならない生き方を学びます。

毎年5月に岡山で2泊3日の合宿を行い、真のエネルギーワークとしての自力整体を体験します。この研修を毎年行っていますので、卒業生は2年間で一通りの研修を受けてください。（1年で習得も可能だが2年間にしているのは余裕を持たせるため）

研修を終了した時点で予防医学指導士の認定証を渡します。

### **予防医学指導士になってからは**

卒業したら終わりではなく、実際に生徒を持ってからが学びの開始です。

慣れてくると自分なりになり、マンネリになり、エネルギーレベルが低下します。これを補うのが予防医学研修です。

単なる知識の吸収ではなく、自分のエネルギー補充の場が研修です。

ですから卒業したらほったらかしではなく、卒業して生徒を教え始めても、私が常に研修でフォローしますので安心してください。

**質問** 「一か月前程から左目の痙攣から始まり、右半身(首、肩、肩甲骨)が凝り固まり身体が重くなりました。(現在は少しずつ楽になっています。)

一つの原因が父への心配です。

父の姉家族が遺産相続と介護の件で親子でもめ、父は弁護士と話したり、姉の所を尋ねたりと名古屋まで通っています。

父は77歳で、過去一度も入院や大病をしたことがないので、本人は元気と言っておりますが、喘息持ちで坂道を歩くだけでハアハア言い、血圧も高く、週に2.3回は病院に点滴をうちに行き、薬も飲んでおります。

私と同様、最近首が痛く回らなくなり、念のためにとMRIをとっていました。

そんな父を見ていて、父のからだの事が心配になり、『自分の身体の事も考えてほしい』と父に言うと、『自分はどうなっても良い、姉の事が心配だ、好きにさせてくれ』と言われ、私は心配でつきつい口調で言い返してしまいます。

このまま父の好きなようにさせてあげるのが、本人にとって良いのでしょうか？

私のもうひとつの体調不良の原因は、現在夕方に事務の仕事をしていますが、先月から入社してきた方に仕事を教えていますが、その方が隣の席や傍にいと、周りの空気が熱く重く感じ、私の半身が重くなり息苦しくなります。



悪い方ではないと思うのですが、どうしても私の潜在意識の中で悪い気が流れているのが感じられて仕方ありません。

この現象はどう考えれば良いのでしょうか？

矢上「左の脳が出血すると首から下は右半身が不随になり、右の脳の場合は反対の左半身が不随になることは知られています。

これは脳の出血でなくても、脳緊張の場合にも言えます。脳緊張の場合、首から上は脳緊張を起こしている側と同じ側に、首から下は反対側に異常が出ます。

ですからあなたは左顔面と右の肩甲骨ですから、脳緊張は左脳にあります。

左脳の疲労と、右脳の疲労の違いを述べると、左脳の場合はイライラや怒りによって疲労します。右脳の場合は気の遣いすぎによって疲労します。だから気を遣いすぎや、神経をすり減らす状態になると、首から下は左半身にあなたのような症状がでて、首から上には右側の頭痛を起こします。

男性はどちらかというとなら左脳緊張、女性は右脳緊張が多いです。

あなたの症状も、お父さんの首が回らないのも脳緊張が原因です。

借金で首が回らないのも、脳疲労なのですよ。

そして人は脳疲労を起こすと、脳がエネルギーを欲するため食べ物に走ります。

メタボなどは100%脳緊張だと断言できます。

それと左脳の緊張は怒りから来るといいましたが、あなたの場合、あなたのアドバイスに従わず、無理をすることをやめることなく、倒れたら西洋医学で何とかなると考えているお父さんに苛立ちと怒りを感じているので、左脳が緊張しているのでしょう。大体男性の老人ほど人の言うことを聞かない人種はいません。

医者や権威のある人の言うことなら聞いても、家族のアドバイスには耳も貸しません。そして自分の目的を達成するまでは命のことも考えない人が多い。

お父さんにはお父さんの生き方があると、あきらめるしかないようです。

まずは人の健康の心配の為に、自分の脳を疲れさせ体調を崩すのは合理的ではないので、まずは自分のエネルギーを浪費しないように。

痛みやコリや不快を感じたならば、すぐに脳緊張を疑ってください。

そして何かに自分の神経がとらわれていないか 脳がエネルギーを浪費していないかを考えてください。脳は膨大なエネルギー泥棒なのです。

次に会社で隣になると半身が重くなるという人に関してですが、それはその人によって自分のペースが乱されているからです。

自分のエネルギー量が多く、自分からエネルギーを周囲に発散している時には、周りの人は気になりません。逆に自分のエネルギーが落ちている時は、周りの人のエネルギーが どんどんからだの中に取り込まれます。

人が人に影響される場合、影響する人のエネルギー量が多く、影響される人のエネルギー量が少ないのです。

エネルギーは多い方から少ない方に流れる原則があるのです。

だからあなたはお父さんのことでエネルギーを使い果たし、弱っている所へ強烈な個性を持ったエネルギーがやってきて、翻弄されているというのが私の見解です。

エネルギーを増やしましょう。

イライラするからといって食べ過ぎたり、甘いものを食べたりすると逆にまた内臓の消化、解毒エネルギーを消耗しますから、きちんと整食法をなさってください。そして目が一番エネルギーを使いますから、情報を遮断して、新聞、テレビ、パソコンをやめ、屋外のやかましさを離れて、休日などは部屋に引きこもるのです。何かを見たり聞いたりすることなく、沈黙、静寂、孤独の中で積極的に退屈して過ごしてください。

とにかくエネルギーが切れた時には人を避けることです。

重病の方に面会謝絶をさせるのは、病人のエネルギーを回復させる為です。

エネルギー量が増えたらその人が気にならなくなるはずです。

**質問** 「父（81歳）が去年、心筋梗塞になり一時的に血管を開通させて以降、一緒に自力整体をしています。

そこで矢上先生に質問があるのですが、私としては、できれば薬に頼ってほしくないと思っていますのですが、先生のお考えをお聞きしたいと思います。

（父は、心筋梗塞になる前までは、高血圧の薬、便秘の薬、喘息の薬を飲んでいました。また、若い頃からずっと続けている仕事を、まだやり続けています）  
ちなみに今飲んでいる薬は以下のとおりです。

1. ラシックス
2. アルタクトンA （利尿剤 むくみを取ったり、心不全など）
3. バイアスピリン100（血小板凝集抑制・・・血液をさらさらにする）
4. メバロチン（高脂血症のお薬）
5. オメプラール10（胃薬 昔に胃潰瘍をしていました。）
6. ニューロタン25（降圧剤）

薬を飲みながら自力整体をしても効果があるかどうか教えてください。

お忙しいとは思いますが、お時間のある時にお返事いただけたら幸いです」

**矢上** 「薬のことは専門外だし薬を飲みなさいとか、飲まないようにしなさいという指示は私はしません。本人が決めることで結果も本人が受けることですから。朝食についてもその効用を説くだけで、相手に決めさせてください。

西洋医学では治すという言葉は使いません。医学がするのは処置です。

症状があるとそれが出ないように処置をする。家が右に倒れそうなら倒れないように右につっかえ棒をするだけのことです。

だからお父上は6つの薬というつっかえ棒で、6か所から支えられて生きているようで、御自分の足で立っていないように感じます。

本来なら自分自身の自律神経で血圧やコレステロール量をコントロールしなければいけないのに、それを薬が代行している状態ですので、自力整体をやっても、代行にからだを任せて本人は眠っているわけですから、効果はありません。

自力整体をやっても内部は変化しないでしょう。

自力整体、整食、整心法は、あくまで他物に頼らず、自分の意識を覚醒させ、自律神経にしっかりしてもらい、自然治癒力をしっかり発揮できるからだを目指しています。薬物にコントロールされている人が自力整体をしても本来の効果は出ないように思います。私はこのまま飲み続けることで、薬物を無毒化するために大量のエネルギーが失われるのが心配です。

でも、娘と一緒に自力整体を楽しむという時間を提供してあげることがとても大切なことで続けてください。

**質問** 「7/25、朝食ぬき、昼食はご飯、午後4時ごろお風呂で半身浴、それから真髓のDVDにて上半身ほぐしにはいりました。上半身ほぐしが終わり5分休憩し、次に移ろうとした時眩暈が起き、気分が悪くなり、全身の力が抜け、身動きできなくなりました。

しばらく横になったまま様子を見、回復するのを待ちましたが、翌朝まで眩暈はおさまらず そのまま横(睡眠はしっかりできました)になっていました。

午後になるとすこしましになりましたが、ふとした拍子に体がふわっとなりめまいが起きました。7/26は無理せず、ゆったりすごしました。

今朝7/27 起き上がろうとしたとき、頭がふらつき気分が悪いのです。

不確かな状態が続いています。

本日職場に向かいながらじっくり様子を見たいと思います。よきアドバイスおねがいします。

また、整体で体をほぐしますと、目が開かなくなるくらい「眼ヤニ」が出ます。

出ることはよいことと心配はしていませんが、このことも併せてよろしくおねがいします」

**矢上**「西洋医学ではメニエルと言われる症状です。東洋医学では水毒といいます。

水毒とは体内に余剰水分が溜まって起こす症状のことです。それは

- 1、 余剰水分が眼球に溜まって、眼球が膨らんで近視になる。
- 2、 余剰水分が耳の三半規管に溜まって、めまいを引き起こすメニエルになる。
- 3、 余剰水分が鼻の粘膜に溜まって、蓄膿症やアレルギー鼻炎、花粉症になる。
- 4、 余剰水分が肺に溜まって、せきや痰、ぜんそくになる。
- 5、 余剰水分が関節に溜まって、関節が腫れたり痛んだりする。
- 6、 余剰水分が脊椎に溜まって、背中の痛みや腰痛や首の痛みになる
- 7、 余剰水分が腸に溜まって、滞留便になる。
- 8、 余剰水分が足に溜まって、むくんで冷え症になる
- 9、 余剰水分が腎臓に溜まって、夜何度も小便に行く。
- 10、 余剰水分が皮膚に溜まって湿疹やアトピーになる。
- 11、 余剰水分のある人は、虫や蚊に刺されやすく、かぶれたり化膿しやすい。
- 12、 余剰水分が歯茎に溜まって、虫歯や歯周病になる。
- 13、 余剰水分が皮下に溜まって、皮下脂肪になる。
- 14、 余剰水分が内臓周囲に溜まってそれが内臓脂肪となり、メタボになる。

あなたの場合は2のケースで、体内に水が多すぎて、それが耳の内耳の三半規管に必要

量以上に溜まっているのです。

人は自分が真っすぐかどうかを判定するのに、目ではなく耳を使います。それが三半規管の水です。

三半規管の内壁はセンサーになっており、中の水が水平だと「自分は真っすぐだ」と判断し、水が斜めになっていると「自分は斜めになっている」と判断するのですが、この水が増えすぎると、普段の真っすぐにしている時は何ともないのですが、特殊な姿勢、自力全体の四つん這いなどで顔を下に向けたりすると、あなたのようにめまいが起きるのです。

それは自力整体などで物理的に治すことは不可能です。内部の水を少なくするしかありません。といっても全身の水が多いのですから、全身から水を追い出すしかないのです。要するに水浸しのからだを乾かすということです。

一番効くのが断食なのですが、それは自分では無理でしょう。

具体的にはからだを徹底して温めると、水は鼻水、おしっこ、滞留便、汗など、眼ヤニで出ていきます。

そして水を入れないことです。(飲み水をいくら飲んでも老廃水分にはなりません。おしっこになって出ていくだけです)

でもからだに入れてはいけないものを、からだに入れてはいけない時間帯にとると、からだは水分として蓄積します。水分が多いかどうかは体温で分かります。36・5度を基準にそれより高ければ余剰水分がなく、低ければ余剰水分が多いからだです。

体温が高ければからだから水は蒸発していきますから、水は溜まらないのです。

では、生活の中での水出しを教えます。

- 1、 食事は最も体温の高い午後の時間帯に取る。朝と夜の食事は水毒になる。
- 2、 熱帯産の果物、甘いもの類は 水になってからだを冷やす。
- 3、 食べ物を消化している食後3時間以内に、食後のデザートや間食をしてはいけない。先に消化している食べ物で手一杯で、後は水になる。
- 4、 夜は22時～深夜2時の時間帯には眠りに入っていること。
- 5、 日の出の6時以降は蒲団の中から出て朝日を浴びること。
- 6、 夕方までに仕事は済ませ、夜は休息すること。

これらの習慣を守ると体温が上がり、体内水分含有量も減り、からだは温かく軽くなります。

それと眼ヤニが出るとおっしゃっていましたが、これも自力整体によって、水毒を眼ヤニから出そうとしているのです。

整食法は体温を上げて体内水分量を減らす最高の方法です。整食法なくして水毒の解決はありません。水毒からくるあらゆる痛みにも有効です。

## 2009年 11月号での質疑応答

### 朝シャンと生理痛との関係

自力整体ナビゲーターの生徒に看護師さんがいますが、こんなことを話していたそうです。「最近の出産で感じるのですが、赤ちゃんを養っている羊水がすごくシャンプー臭いのです。ほとんどの妊婦がそうですので、私は羊水の匂いでどの銘柄のシャンプーを使っているのかもわかるようになりました。また卵巣のう腫を手術したときも、プーンとシャンプーの匂いがします」と

私達は口から入る毒物や食品添加物には敏感です。しかしシャンプーやボディシャンプーなど、皮膚から入ってくる石油製品の毒素にはあまり関心を払っていません。

口から入る場合は、胃酸などの消化液や腸内細菌による分解、肝臓による解毒といった関門を通り抜けなければ血液には運ばれません。

しかし皮膚から入ったシャンプーなどの毒素は、関門なしに直接血液に入り込みます。日本女性の不妊、月経不順、子宮内膜症、卵巣のう腫、PMS（生理前不快症候群）も朝シャンと関係があると思います。

その他にも皮膚から石鹼類や塗り薬、化粧品など多くの石油製品を吸収しています。

薬を飲むことを飲用と書かずに服用と書きますが、何故だか知っていますか？

それは昔は服に薬草のしぼり汁を浸して、直接皮膚から吸収させていたからです。

それでこの服用という文字になっているとのことです。

ですから何気なく来ているこの服も、毎日長時間来ているわけですからなるべく自然素材に近いものを着ると、血液もきれいになるのではないのでしょうか。

またその服の洗濯にも洗剤が使われますので、洗い過ぎも考えものです。

本来皮膚や髪の毛には自浄作用があります。洗わなくても汚れないのです。

逆に洗剤で洗うことで、皮膚や髪の毛の表面にある常在菌を殺してしまいますので、常在菌によってコーティングされて、外界の雑菌から守っていたのに、洗剤のせいで雑菌がこびりつくことによって匂いや汚れが発生するのです。

日本人は清潔な民族なので、何でも抗菌や殺菌をしますが、自分を守ってくれている常在菌を殺さないようにと考えると、洗剤を使うようにしてください。

お年寄りも石鹸で自分の油を洗い流し、皮膚が乾燥して、かゆいかゆいと背中に塗り薬を塗っている人がいますが、洗うからかゆくなるのです。

なお毎日の歯磨きの中にも洗剤があり、それを歯茎から吸収していますので、できれば練り歯磨きを使わずに、塩か何もつけずに磨いてください。

洗髪ですが、昔はシャンプーなどなかった時代は蒸しタオルで毛穴の脂をぬぐい去り、耳の後ろの汚れや、髪の毛のごみや汚れをふき取っていました。私は毎朝風呂でそれをやりますので、シャンプーしなくても毎日さわやかに過ごしています。

## **22時～2時の熟睡 と 空腹睡眠の効果**

今年9月に睡眠の本を書きました。その中で伝えたかった大切なことを書きます。

それは睡眠と腸内細菌の働きのことです。

私達の腸の中にある何兆個も存在している腸内細菌をご存知でしょうか？

その腸内細菌は、私達の睡眠中、空腹で寝たときの睡眠中に、すごい活動をしていることがわかりました。この報告はまだ現代医学では解明できていません。

そしてそれだけでなく、22時～2時の熟睡者 いわゆる夜の10時には眠りにつき、深夜2時まで熟睡している人に腸内細菌が強い活動をしていることに気付きました。

何故空腹睡眠が必要なのかは、睡眠時は消化が済んで胃の中に食べ物が入っていない環境を作ることが、腸内細菌の活動を促すからです。

それと大事なことは私も睡眠実験で何度も痛感したのですが、夜の12時前に寝た日と12時以降に眠った日のからだ感覚を比べてみると、疲労回復が全く違うのです。

睡眠効果は12時前に寝た1時間は12時の後に寝た2時間に相当するということを見つけたのです。具体的には10時に寝るとすると、12時まで2時間ありますが、この2時間は12時から4時までの4時間眠る睡眠効果に匹敵するのです。

だから本当の睡眠は22時～深夜2時で、2時以降の睡眠は朝に目覚める準備の時間なのです。だから空腹睡眠と22時～2時の熟睡を組み合わせると、最強の睡眠効果を得られることがわかったのです。

最高の睡眠効果とは、脳がはっきり冴えること、疲労回復になること、そして腸内細菌が働いて、人体に必要なものを生産してくれることです。

そこで、**空腹睡眠でかつ22時～2時の熟睡を達成している人の腸内細菌について** 私なりの仮説を発表したいと思います。

## 腸内細菌の働き 1 . . . 血液の白血球が増え免疫力が向上する。

断食や整食をすると貧血だった人が改善します。東洋医学では小腸で血液を造り、心臓がそれをめぐらすとっています。

もちろん骨髄でも赤血球や白血球は作られています、小腸も同じ働きをするという考え方に賛成です。断食や整食で小腸内の腸内細菌が元気になり、盛んに血液を製造しているからこそ、断食や整食の後には赤血球が増え貧血が治ります。

また貧血が治るということは、赤血球だけが増えるのではなく同時に白血球も増えます。皆さんは白血球の働きをご存知ですか？ 赤血球は細胞に酸素を届けます。

白血球は二つの種類があります。顆粒球と呼ばれる白血球は外からの細菌が侵入した場合にそれと戦います。リンパ球という白血球は細胞を監視し、細胞が癌細胞に変異した場合それを駆除します。

癌細胞は腸内細菌が作った白血球のリンパ球たちが押さえてくれます。

白血球が存在しなければがん細胞はいくらでもさばるのです。

また人はストレスがかかるとリンパ球が減り、顆粒球が増えます。顆粒球が増えるのはストレスにさらされると交感神経が緊張するからで、交感神経と顆粒球は一緒に戦おうとするのです。こうなると癌細胞の点検駆除係のリンパ球は少なくなって、癌細胞を駆除できなくなる。これがストレスが癌になる理由です。

ところが、腸内細菌は抗生物質の服用で全滅に近いくらい殺されます。

こんな大切な腸内細菌をいとも簡単に殺してしまう抗生物質。確かに生きるか死ぬかというときは、腸内細菌を犠牲にしてまで病原菌を殺す必要があるでしょう。

しかし、簡単な風邪ぐらいで抗生物質を投与する医師が増えてきました。

そのたびに腸内細菌は殺され、免疫に必要な白血球を作り出せなくなり、その結果がんの人が多くなったといわれます。

戦後がんで亡くなる人のグラフと抗生物質の使用頻度のグラフの曲線が同じであるのもうなずけます。

## 腸内細菌の働き 2 . . . 酵素を製造する。

私達は栄養をエネルギーに転換するためには酵素が必要です。

いくら栄養を取っても酵素がなければ、エネルギーにはなりません。その他酵素は人間の活動には必ず必要な触媒の作用を行っています。新陳代謝の主役が酵素です。

空腹睡眠をすると、少ない栄養がどんどんエネルギー化されていくのがわかります。

酵素が少ないと食べてもエネルギー化されずに、体内に溜まりいわゆるメタボになります。消化にも酵素が必要、吸収にも酵素が、エネルギー化にも酵素が、老廃物の排泄にも酵素が、すべての活動の触媒こそが酵素です。

この酵素は空腹睡眠中に 22 時～深夜 2 時に体内で腸内細菌によって自ら製造されているのです。

### 腸内細菌の働き 3・・・ビタミンやミネラルを製造する。

野菜を食べてビタミンを補給するといった常識が未だに根強く、嫌がる子どもに無理やり野菜を食べさせる親もいますが、腸内細菌がビタミンを製造してくれます。

私自身ほとんど野菜を食べていませんが何ともありません。腸内はビタミンやミネラルの畑です。そしてそれを腸内細菌がせっせと作りだしているのです。

カルシウムも補給しなくても腸内細菌が作ります。

### 腸内細菌の働き 4・・・脳を保護して脳に栄養を与える脳脊髄液を製造する。

脳はとても重要な臓器ですので、衝撃から守るように脳と頭蓋骨との間には脳脊髄液という体液で満たされ、脳と脊髄はその水の中に浮いているような状態になっています。

胎児が羊水に守られているように、脳は脳脊髄液に守られているのです。脳脊髄液は脳の安全を提供するだけではなく、脳の栄養もまかっています。脳に張り巡らされている神経のネットワークがスムーズにつながるように、認知症を防いでいるのです。

年齢がいくと全身の体液が少なくなり、脳脊髄液も少なくなります。

認知症というのは脳の血管の詰まりもありますが、脳脊髄液が少なくなったための脳全体の委縮と考えられます。

実際にこんな話がありました。一人暮らしで何の不自由もなく暮らしていたおばあさんが、息子たちの勧めで老人ホームに入りました。一人暮らしの時は自分の食欲に合わせて一日一食の粗食生活だったのが、老人ホームでは朝昼晩と食べたくなくても、時間どおりに食べさせられます。そして一日中テレビを見て過ごします。

あまりにその生活がつらくなったおばあさんは、3ヵ月後に息子たちに懇願して元の生活に戻してもらいました。すると息子はおばあさんの姿を見てびっくりしました。

元気だったおばあさんがしわだらけになり、歩くのもおぼつかなく、そして物忘れがひどくなったのです。たった3ヶ月でひどい老化と足腰の弱りと認知症が進行したのです。

そして元の生活に戻すと、一か月ほどで元の若くて元気で聡明なおばあさんに戻ったのです。

これは一日三食のせいで、腸内細菌が脳脊髄液を造れなくなったということの証明にもなります。断食は消化器が働く時間をゼロに設定すると、一日三食は消化器の働く時間を朝の7時に朝食、昼の12時に昼食、夜の6時に夕食と計算して一食3時間の消化時間がかかりますから、9時間の労働になります。

これにおやつも含めると約12時間を腸内に食べ物が存在することになります。

こんな負担を高齢者に押し付けているのが、現代の老人ホームなのです。

老人に一日三食の食事はきつすぎます。一日三食にするならせめて朝は味噌汁だけ、昼はおにぎりだけ、夜は麺類くらいでいいのではないかと思うのです。

### 腸内細菌の働き 5・・・筋肉や骨が育つ。



人は睡眠前に食べると栄養は筋肉や骨に行かずに脂肪に蓄積されます。これは太るということだけではありません。同時に筋肉や骨が細く弱くなるのです。

睡眠前は空腹状態で寝ると睡眠中に筋骨隆々になってきます。

同時に子供は22時～2時の熟睡時に身長が伸びますし、大人も少し伸びます。

空腹睡眠は縦に伸びるが、満腹睡眠は横に太るのです。

空腹睡眠は痩せて身長が伸びる。これは成長ホルモンが増えたせいです。

これは空腹で眠ると22時～2時まで成長ホルモンが分泌され、身長が伸びたり、成長期を過ぎた人は傷ついた細胞が修復されたり、病気の臓器が回復する方向に成長ホルモンが使われます。

子供の身長を伸ばしたいなら夜食は禁止して、空腹で22時～2時には寝ることです。そして成長ホルモンは骨密度を増やしますので、骨粗しょう症の人はぜひ空腹睡眠を体験してみると良いと思います。

太れないと悩んでいる人は、やはり18時間断食と22時～2時の熟睡時には睡眠状態であることが重要です。

## 腸内細菌の働き6・・・不妊が治る

多くの方が整食法をいじってから体温が上がり、妊娠するといった現象が起きています。

これも22時～深夜2時の熟睡時に腸内細菌が性ホルモンを分泌し、男性は精子を増やし、女性は妊娠しやすい体内環境を作り出しています。

昔の人に比べ現代人は男性も精子が少なく、(にきびのない若者が増えていますが、ニキビが出るのも性ホルモンの力です)

女性は生理不順が多く、また妊娠に必要な体温36度に達しない人も増えていきます。

これは一番の原因は夜遅くまで起きていること。

遅く起きているから夕食も遅く満腹睡眠になっていることに尽きると思います。

男性も精子を作る時間帯である22時～2時の熟睡時には眠ること。女性も妊娠体温を維持するためにも22時～2時の熟睡時は眠ることです。

## 腸内細菌の働き7・・・不安がなくなる。

心に不安を抱えている人はセロトニンというホルモンが不足しています。未来に問題があろうとなかろうと誰でもが不安になることがあります。また現在問題を抱えていても不安にならない人と、将来に問題がなくても自分で不安を作り出す人は性格の問題だといわれてきましたが、実は脳のセロトニンの量によるものだということが最近の研究でわかりました。セロトニンというホルモンが不足する病気をうつ病といいます。私は断食指導をしているときにうつ病の方が多く来られていましたが、ほぼ全員が良くなりました。

断食中に腸内でセロトニンというホルモンが製造されているのです。

実際 私自身睡眠実験で、22時～2時の熟睡時にしっかり眠った翌日は、イライラも不安感もなく、朝起きた時には幸福感で満ちていますが、24時以降に寝たときは十分に睡眠時間を8時間取っても、落ち着きがないのです。なんとなく地に足がつかなくて不

安感がやってくる。

ですから空腹睡眠かつ22時～2時の熟睡者に与えられるご褒美がセロトニンという、不安を感じさせず、穏やかで落ち着いた気持ちにさせるホルモンなのです。

**質問 「自力整体とヨガや他の体操との違いを教えてください」**

矢上「それには自力整体を作るまでの、私のこれまでの道をお知らせするとわかりやすいと思います。まず私の研究者時代は3つに分かれます。

経絡や気を専門に研究していた鍼灸師時代 ヨガや断食を研究していたヨガ指導者時代 野口整体や操体法を研究していた整体時代 この3つの時代を経て自力整体が完成しました。自力整体はすでに1980年の鍼灸師の時代に経絡体操という形で、経絡を刺激して気を流すという自分でできる経絡治療法という形で完成していました。

その経絡体操を一つの教室で90分の授業という形で、進めていくためにヨガを習い、指導者になりました。

そしてヨガの組織では年に3回合宿があり、そこでは断食のコースがあったので、私はそこで断食指導を行った体験から食生活の研究も始まりました。

そしてヨガの組織を平成元年に離れて自分の教室を持ちながら、さらに整体診療所を開設し、整体治療も行って人の痛みを治していた時代が10年ほどありました。

そして現在に至るわけです。

では実際私自身がヨガの指導者をしていましたので、ヨガとの比較は簡単にできます。それは自力整体とヨガと違うのは（以下自力整体を自力と記述）

- 1、 気や経絡を知り、人体の骨格の整体法を熟知した治療師が作っているのので、一回の授業で明らかにわかるような治療効果がある。
- 2、 ヨガなどは指導者が生徒をリードして完成ポーズへ導くが、自力は生徒自身が自力で自分のこりをほぐし、自力で整体に導くようにプログラムされている。
- 3、 ヨガでは指導者とはインストラクターと呼び、生徒へ指示し命令するが、自力ではナビゲーターと呼び、ナビゲーターは自分のからだほぐしに徹しており、順番だけを誘導し、指示や命令を行わず、生徒はナビゲーターの動きを参考にすることで、自分は好きに動いてよい。生徒が指導者の指示に従うのではなく、自分勝手にほぐす場所が教室である。
- 4、 ヨガでは完成ポーズを作り上げるために、筋肉を伸ばすことを目的とするが、自力の目的は完成ポーズではなく、筋肉の脱力と関節の可動範囲の拡大なので、筋肉を伸ばさないで、関節を揺さぶって緊張を解いて行くだけである。
- 5、 ヨガの目的は完成ポーズだが、自力は左右対称の歪みのないからだづくりにある。
- 6、 自力整体は整食法などの生活改善療法と同時にやるものである。
- 7、 自力整体教室に定期的に通い、自分を観察して生活を振り返る時間を持つことが、最終的に不摂生や無理を事前に予防することになるし、大病をする前は必ず筋肉の硬直や痛みという前駆症状を呈するので、大病を未然に発見することができる。大病の事前察知と、不摂生や無理への防止の予防医学になる。
- 8、 ヨガはインド人に合うように作られ、自力整体は日本人向けに作ってある。

まとめると 自力整体には他のボディーワークでは真似できない、治療効果があること。そしてそれをつらいポーズをしなくても、気持ち良いことだけをやっているだけで即効性があるのが、最大のメリットでしょう。

からだの痛い人がボディーワークを求めてヨガに来られることも多かったのですが、以前ヨガの指導者をしていたころは、ヨガを指導していて、ヨガで治せない腹立たしさを感じながら指導していました。逆にヨガで腰やひざを痛めた残念な人もいました。

また私自身がヨガをやりながら坐骨神経痛で苦しんでいたし、仲間の女性インストラクターには仙腸関節を痛めて生理痛があり、冷え症や便秘や肩こりで悩んでいた人もいました。だからこそ、私は実際に治療効果が上がって、痛くない楽な動きをひたすらヨガ指導者時代から研究していたのです。

それとヨガ指導者時代に強く感じていた矛盾がありました。

「人それぞれに硬さや年齢、凝っている場所が違うのに、何故指導者が命ずる完成ポーズを呼吸まで細かく指示されてやらねばならないのか」ということです。

実際他の先生のヨガの授業を受けてみたとき、先生の呼吸の指示通りに呼吸すると、先生は呼吸が浅く、私は深く長いので、苦しくてたまらない。

また前屈のポーズでも、私は硬い方だから10秒ほどかかってやっと曲がるのですが、先生は柔らかいので3秒ほどで曲げるように指示するのです。

すると私にとって、さあ、これからゆっくりと曲げていくぞと曲げ始めた時点で、先生は「はい、ではからだを元に戻して」と指示する。それで私は前屈の刺激を味わう前にポーズが終わるわけです。

こうなってくると、私自身がイライラしてしまい、「自分の硬さに合わせて、ゆっくりやらせてくれ～」となるのがしばしばでした。

だから自力整体では、心行くまで十分に、そして自由にほぐす時間を大事にしています。

またナビゲーターには指導するなと厳命してあります。

「自分が自分のからだを自由にほぐしていれば良い。自分が気持ちよく動いている動きを口に出して実況中継しなさい。指示したり命令したりせず、自分の動きを参考にして、生徒には自由に動いてもらうようにしなさい。間違っても直さないように」

また、「説明し過ぎないようにしなさい。沈黙の時間を多くし、生徒は何も考えずに無心になって筋肉や関節のこりや刺激を感じようと集中するのを邪魔しないように」と徹底させています。だから自力整体はとても自由です。先生は命令したり、細かい指示はしません。逆に自力整体に慣れてしまうと、ヨガのように先生が命令してその通りに動くことはイライラしてできなくなるでしょう。

自力の場合難しいのは、自分の気持ちの良いように、自然に自分で動きたくなることができず、先生の真似しかできない人であれば、効果はありません。

自分がどう動いていきたいかわかっている人は自力整体を大好きになるでしょう。

では 自力整体は何を目的としているのかを説明します。

先ほど話したように、自力整体の核になっているのは経絡刺激です。

経絡とは気と呼ばれる生命エネルギーが流れるエネルギーパイプですが、この経絡は筋

肉の緊張により、詰まってしまい、生命エネルギーが流れなくなると、体温が下がり免疫力が低下して病になりやすくなります。

要するに棺桶の中にいる人のように硬く冷たくなるのです。気が流れると柔らかく、温かい赤ちゃんのようになります。

老人と赤ちゃんの違いは、気の流れやすさの違いです。

そして筋肉が緊張するのは理由が二つです。それは常に脳が緊張しているから。

それと骨格がゆがむと筋肉は自動的にそれをまっすぐにしようと働き、常に緊張します。だから筋肉を緩めるためには脳を思考停止にし、骨格を前後対称、左右対称にして歪みを正すことしかありません。

人は整体になったら緊張が脱力に変わるので。

整体にするということは「気が流れるからだ」にするということなのです。

だから 「気が流れるからだ」＝「柔らかくて温かい赤ちゃんに近いからだ」＝「脱力したからだ」＝「整体」なのです。

もしあなたが日常生活でも、脱力状態が維持できれば気は十分に流れますので、わざわざ自力整体教室へきて筋肉をほぐす必要はありません。

本当は自力整体教室へ来なくても気の巡りの良い体＝脱力体＝整体を作ることが最終目的なのです。

それとインド人と日本人の骨格や気候の違いは明らかです。

ヨガ体操は元々暑い国で筋肉をほぐして熱を発散させ、体温を下げて涼しくするために作られたといえます。確かにヨガをやると涼しくなります。

しかし日本人はインドの人よりも、胴長短足で筋肉量が少ないので体温が低く、冷え性になりやすい。特に女性はそうです。

そんな体質の日本人女性が暑い国で体温を下げるために行われているヨガを、健康のためと考えて行うのはいかがなものでしょうか？

アメリカで生まれたエアロビクスを、日本人が健康のためにやるのもおかしいと思います。

日本人の内臓は腸が大陸人より1, 5メートルも長い胴長短足です。筋肉が衰えてくる年齢でエアロビクスをやると内臓が下垂して、足腰ひざの痛み坐骨神経痛になるのです。

下半身の筋肉が発達して内臓が短くて、内臓の下垂になる心配がないアメリカ人には向いているけれども、内臓の下垂を起こす日本人には害になるだけなのです。

日本人にとって必要な健康法は、日本人の内臓や骨格に合ったものでなければなりません。そう思って私は自力整体を作りました。

## 質疑応答

質問「先生ご自身は、日本人のように老いたら医療に世話になりながら、長生きして介護を受ける人生と、ヨーロッパ人のように医療の世話にならずに老いを受け入れて、自然な死を迎えて、子孫に介護の苦勞をかけない人生。どちらを選ばれますか？」

矢上「現在日本では女性の平均寿命が86歳、男性が79歳といわれていますね。

平均寿命とは別に健康寿命というのがあるのを知っていますか？

医療にかかっていたり、介護を受けていない状態での寿命を健康寿命というそうです。

それは、女性が71歳、男性が76歳だといわれています。

ということは、女性が介護を受けている期間が平均13年間 男性が3年間の介護生活になることになります。

ヨーロッパ人の平均寿命は70歳代で、介護年齢に行くまでに死亡するケースが多い。

何故かというとヨーロッパ人は70歳を超えると、老化によるさまざまな不自由さや病気を 医療や薬でコントロールすることなく、自然に受け入れて生きる伝統があります。

そして亡くなる人も心臓発作であつという間に死んでしまうケースが多い。

フランスでは病院でも、70歳を過ぎで老化による病に対しては便秘薬と痛み止めくらいしか処方しないといます。(現在は変わっているかもしれませんが・・・)

日本のように何種類も袋に一杯薬をもらって帰る老人、しかも待合室が老人であふれかえり、老人に医療費が17兆円もかかるのは、ヨーロッパでは見られません。

そのような老人に医療費がかからない分、医療費がタダで大学の学費がタダという政策がなされ、日本人が苦しんでいる介護と子供の教育費の苦労を味合わずに過ごしています。

だからヨーロッパ人には長寿者はいない代わりに、介護老人が少ない。

日本人は寿命は長いけれども、介護が女性13年、男性が3年という状態です。

特に現在痴呆老人が170万人いますが、脳は寿命が来ているのに、からだはまだ生きているという不思議な現象です。

脳は寿命なのに薬でからだは生きているという矛盾。

だから日本では本来老化して死んでいくはずのものを、薬でコントロールするために自然に死ねなくなってしまった老人たちが介護生活を送っている。

薬で長寿で介護という日本式を選ぶか、薬なしで自然死で介護なしというヨーロッパ人式を選ぶかですね。

どちらが幸せなのかは人それぞれですが、私自身はヨーロッパ人に賛成です。