

お金をかけない健康法

この世に生を受けた我々は健康で幸福に暮らしたいと思っているが、そのための努力や工夫をしている人は少ない。結果、腰痛や頭痛、内臓疾患、糖尿病、耳鳴りに四十肩とあらゆる痛みや苦しみとお友達の人生を過ごすことになる。病気は自身が苦しむだけでなく周囲にも大変な負担や迷惑をかけ、人生でもっとも大事な幸福感の要素であるあなたの“評価”を落とす。

私たちはほんの少しの努力する心さえ有れば、お金をかけずに健康を手に入れる事ができます。しかし知識がなければ健康は手に入れることができません。その為の基本的なことを書いてみましたのでこれを参考に健やかな生活をおくってください。

〕病気の原因

- 1) 細菌等体外よりの侵入物によるもの
- 2) 栄養の偏りまたは過剰・不足によるもの
- 3) 運動の不足・過剰によるもの
- 4) 加齢によるもの
- 5) 精神的なもの

病気の原因は上記のように色々考えられますが、人間の病気は『免疫力の低下』と『筋力の低下』が殆どの根本原因です。従ってこれから以下の話はこの二つの低下をいかにして防ぐかということになります。

〕健康法の基礎

人間の体は毎日変化しています。きちんとメンテナンスされていないとたちまち変調を来したり、病気にかかったりします。病気の殆どは自分の体を知り適性に管理する事により防いだりなおしたりすることができます。自分の体が本来持っている自己免疫力を常に高い状態に維持する事が基本です。

- 1) 体内に酸素を有効に取り入れる……活性酸素を追い出す

呼吸法の研究

ヨガ、エアロビクス、ジャズダンス、太極拳等健康によいとされている運動は呼吸法と体の動きの組み合わせより体内に有効酸素を取り入れようと言うものである。

普段使っていない筋肉をストレッチ(伸ばすこと)させる

筋肉は長期に使っていないと血流が行かず、衰えて萎縮してしまう。適度な期間でストレッチする事により正常な機能を維持できる。筋肉をストレッチさせることは心身のリラックスにも大きな効果がある。

血流の行きにくいところをさすったりもんだりする。
腹部をさするのは内臓の血流を増す。手足の指先等血液の到達しにくいところは刺激を与えて血流確保をする。

2) 上記のための運動法

有効に酸素を吸収し、活性酸素を体内から追い出す為に次の点に気をつけてヨガの運動や各種の柔軟体操を行おう。

- a) 空腹時に行く。
- b) 息を吐きながら動作に入り、吸いながら戻す。
- c) 筋肉は縮めるより伸ばす方が有効。
- d) 自分の弱点を克服できるものを選ぶ。
- e) 短時間でも毎日必ず行う。

3) 自己免疫力を高めるために

1) 老廃物を体内に溜めない。

小便、大便是便意を催したらなるべく直ぐに用足しをする。

ガスは発生しない体質がよいが、発生したものは速やかに体外に排出する。

2) 食事

体の成長期は肉やカルシウム等成長に必要なものと、体力の維持に必要なものの両方摂取する必要があるが、成長が完全に終了する23～25才以降は体力の維持に必要な食事を摂取すればよい。

野菜、魚を主とし、なるべく多種少量摂取を心掛ける。

朝食は必ず摂る。

栄養補助食品(ビタミン類等)は自分の体が必要としている物のみとし多用しない。

3) 睡眠

必要睡眠時間は個人差がある。自分の最適睡眠時間を見つけよう。しかし8時間以上必要な人はいない。必要と思っている人はなまくら病という病気である。おおかたの人間は5時間以上夜寝て、30分～1時間昼寝すれば充分である。

寝だめはできない。毎日一定の睡眠をする。

夜の長いときは睡眠時間を少し長くし、短くなったら少し短くした方がよい人が多い。

4) ストレスの除去

人間にはストレスが全くないと脳細胞が急速に死んでいく。しかし過度のストレスは心身に変調を与える。ストレスの少ない環境を作るのが最良であるが、外的要因があるのでどうしても発生するストレスがある。過度のストレスが体の変調を呼ばないようにしよう。

筋肉の力を抜くリラックス法を覚える。

自分は体調が良く、元気だという暗示をかける。

大笑いをする。大泣きをする。(感情を思いっきり外へ出す)

5) 競技スポーツをやらない

適度の運動は体力の維持増進に有効だが、過度の運動は百害有って一利もない。人と競争するスポーツは過度の運動になりがちである。

運動は少しずつ時間をかけて負荷を増やしていくと、体にとって良いが同じ運動でも体の受け入れ能力以上のものはしてはいけない。

運動は軽く汗がにじむ程度、または少し息が弾む程度とする。

過度の運動をしたときは特に自分が日常使っていない筋肉が痛くなる。この筋肉を覚えておいて、柔軟体操の時にその筋肉をストレッチする。

6) 刺激による血流増加

内臓は時々外からさすってやると良い。

手足の指等も同様である。

ペンキ屋に脳溢血無し……頭を振る運動は脳の血管を強化する。

7) 命の源……水を欠かさない

朝起きがけにコップ一杯の水を飲む。

一日6～7回コップ半分ほどの水を補給する。

夏はもう少し回数を増やす。