

第十章 私の健康法

目 次

第1節 「骨の突起マッサージ」	1	第4節 食事－医食同源－	14
1. セルフマッサージ		1. 私の食べ物	14
2. 実感している今	2	第5節 食事の献立	16
3. 「骨の突起マッサージ」の具体的方法	3	1. 不老長寿	16
第2節 リンパ・マッサージと筋肉マッサージ	7	2. 朝食	17
－「骨の突起マッサージ」と一緒に行う－		3. 夕食	17
1. リンパのマッサージ	7	第6節 薬風呂と身体の手入れ	17
2. 筋肉マッサージとストレッチ	10	1. 薬風呂	17
3. 「骨の突起マッサージ」+血行促進+	12	2. 枇杷の液	18
筋肉マッサージの効果を考える。		3. 髪と身体の手入れ	18
第3節 体操とジョギング	12	4. 現在の体調	19
1. 体操	12		
2. ジョギングとウォーキング	13		

右の写真
枇杷の果実→



第1節 「骨の突起マッサージ」

はじめに

私が見つけたマッサージの名前は、あまり適切とは言えない名前であるが「骨の突起マッサージ」と名付けるのが最も分かりやすいかも知れないと思って、そう呼ぶことにする。「骨の突起マッサージ」を始めて6年位経過した。人が今まで何故「骨の突起マッサージ」を誰もが見つめることができなかったのか不思議に思える。今では目覚めたときに自分の身体の、どの部分が血行不順になるのかが分かるから、その部分の「骨の突起マッサージ」から始める。重要なことは半覚醒の状態の時から布団の中で血行不順になっている箇所「骨の突起マッサージ」を施して、血流が順調になってから起床する。何故血行不順がわかるのか。

- ①自分の身体の、その部分に力が入らないこと。
- ②自分の身体の、その部分が「痛む」からである。

力が入らない状態や痛みは、その箇所が血行不順になっているというシグナルだと思う。従って、この状態が軽度の時には血行不順の度合いが軽く、力が入らない状態や痛みが激しいときには血行不順の度合いが重い状態である。半覚醒の状態の時から布団の中で血行不順になっている箇所の「骨の突起マッサージ」を施す。

1. セルフマッサージ

教職を定年退職した平成13年4月に日本医歯薬専門学校薬業科に入学した。最も直接的動機は、管弦楽による本公演で歌劇「なよたけ」を発表するための資金調達を、枇杷を売り出して作ろうとしたことであった。しかし専門学校で勉強してみたら、枇杷は日本の薬として認められている薬の一覧の「日本薬局方」に掲載されていなかった。これでは枇杷は日本では薬と認められていないわけで、薬ではないし、化粧品にするのも簡単にはできないことがわかった。目標を失ったが、まあ売り出せないことがわかっただけでも2年間勉強した価値があった。今は次のオペラ「その妹」の作曲に専念している。

薬の専門学校で勉強して、もう一つ勉強になったことがある。それはセルフマッサージという概念である。自分で自分をマッサージすることによって、身体の健康を維持改善していく、セルフマッサージを実践することによって血行が促進されるので、毎日の体調維持に大変効果があがる。

身体に出た症状

寄る年波とともに①身体のあちこちが痛くなったり、②身体を動かすときかけ声を出したりした。起床するときに柔軟体操をしないと身体の調子が1日悪い。③40肩や50肩で両腕が上がりなくなったときもあった。④右手の中指の第二関節、左手中指の爪の付け根と人差し指の第二関節の骨が変形して曲がり切らなくなったまま、今も少し残っている。⑤五葉の松の古葉取りをしてから、左手の母子第一間接がいまだに少々傷む。これらの症状を改善するためにいろいろな方策を実行してきたが、方策の一つにセルフマッサージがある。私が見つけたセルフマッサージの名前は、あまり適切とは言えない名前であるが「骨の突起マッサージ」と名付けるのが最も分かりやすいかも知れないと思って、そう呼ぶことにする。身体の痛むところに最も近い骨の突起部分を各箇所を100回近く軽くマッサージすると痛みが大変に改善される。これは良い方法だ。今は全身の骨の突起部分を「骨の突起マッサージ」している。

改善した症状

- ①身体の節々の痛みを感じなくなった。
- ②立ち居振る舞いで声を出さなくなった。
- ③肩の痛みや力が入らないと言うことがなくなった。
- ④右手中指の第二関節の骨の変形は元に戻らない、痛みは消えて、左手中指の爪の付け根は変形が元に戻って、痛みも完治した。
- ⑤左手の母子第一間接の痛みは消えてきた。

2. 実感している今

痛覚のはたらき

痛覚は生体防御作用の信号である。痛みの度合いによって身体が支障を起こした場所の度合いを知る。切り傷、打撲、捻挫、骨折、筋肉痛、関節痛、血流障害や血管の梗塞に痛覚がはたらく。痛覚は

身体全体への血行が損なわれたときに働く、生体防御反応である。現在では一日中無意識に血行不順の所を「骨の突起マッサージ」している。

改善した身体状況

私の血流は「骨の突起マッサージ」の継続によってさらに改善されたと感じている。

- ①痛みを感じないので、よく眠れる。
- ②目が覚めたときに身体のどこに血行不順がおきているかが判るようになったので、その部分の「骨の突起マッサージ」をから始め、身体の不自由を感じいレベルまで全身のストレッチを行う。コンディションが全開してから日常の活動を開始するので、日中は身体の不自由を感じない。

「骨の突起マッサージ」の箇所

「骨の突起マッサージ」の箇所を一覧にしたのが次の表である。下表の骨の引っ張りを、痛くない程度に 100 回、マッサージする。

表 1 「骨の突起マッサージ」部位

頭	1 左右の額	上	11 脊椎の一番上の突起骨	上	21 胸骨とみぞおち
蓋	2 左右の後頭部の突起部	半	12 左右鎖骨の丸い突起	半	22 左右肋骨先端部
骨	3 左右の眼球上部の突起部	身	13 左右鎖骨と肩胛骨の接点	身	23 左右骨盤
・	4 左右の頬骨		14 両腕と肩胛骨の結合部		24 尾てい骨
顔	5 左右のあご間接		15 左右肩胛骨の突起		25 仙骨
	6 左右のあごのエラ	腕	16 両肘	脚	26 両膝関節突起部
	7 鼻骨の先端	と	17 両腕関節の突起部	部	27 両足内外胡桃
	8 左右の耳後ろ突起部	手	18 両手首の突起部	指	28 両手両足指
	9 左右の首と頭蓋骨付け根		19 両手首の腱鞘部	内	29 心肺・胃腸等
	10 左右の首と肩の付け根		20 人差指・中指・薬指の第一、第二関節突起部	臓	

身体全体の骨の突起部を 100 回「骨の突起マッサージ」する。これを起床時と就寝時の 2 回行う。全身マッサージだから 1 時間はかかる。寄る年波の痛みや不自由さが殆どすべて解消された。「骨の突起マッサージ」は実行によって相乗効果がともなって、皮膚のかさかさがなくなって、若い頃の潤いが蘇ってきたように感じる。節々の痛みは「骨の突起マッサージ」によって解消されるのだという安心感が潜在意識に植え付けられたことが、何よりも大きな出来事である。血行不順が起きている箇所があると、無意識のうちに「骨の突起マッサージ」している。

中国四千年の歴史から生まれた筋肉のツボ、アジアから輸入されたエステ、インドのヨーガ、エアロビクス、お灸や針治療やあんまや指圧、気功等すべてが血行を促進して体調を改善できる。私が見つけた「骨の突起マッサージ」は自分でやるのだからお金がかからない。資格や知識もいらない。直ちにその場で実行できるし、痛くなったときに好きなだけ自分自身でできるのである。

3. 「骨の突起マッサージ」の具体的方法

マッサージに使う手の形

- ①人差し指の「腹」＝殆どの「骨の突起マッサージ」に有効である。
- ②中指の「腹」＝中指の「腹」が「骨の突起マッサージ」に最も安定している。
- ③薬指の「腹」＝人差し指、中指、薬指を三本揃えた「腹」で、手指の第一関節、第二関節及び、みぞおちの「骨の突起マッサージ」に使う。
- ④拇指の「腹」＝中指の腹と一緒に突起部を掴む^{つか}感じでマッサージするときによく使う。あごのエラを「骨の突起マッサージ」する時にもよい。
- ⑤拇指の付け根、「月丘」と呼ぶ掌の丘＝胸骨、肋骨、骨盤のマッサージに使う。
- ⑥手首の裏側＝胸骨マッサージに使う。
- ⑦両手握り拳の人差し指第一関節の突起部＝骨が突起してない部分のマッサージに有効。
- ⑧両手握り拳の人差し指第二関節＝骨が突起してない部分のマッサージに有効である。
- ⑨両手握り拳の人差し指から小指までを揃えたところ＝胸骨、肋骨と腹の境界のマッサージ。
- ⑩掌（手のひら）＝頭蓋骨や膝関節のマッサージに使う。膝関節を使って、手のひらマッサージも

有効である。手のひら全体の血行促進促すのは膝関節を使つてのマッサージが最も効果がある。

マッサージの加減

目的は血行促進である。軽くマッサージするのがよい。強くしないこと。強くマッサージすると、もっと痛くなり、血行不順がおこって逆効果である。時には触れる程度に軽いマッサージでよい。

マッサージ加減は、自分でマッサージするのだからよくわかる。不自由さや痛みが消えいく感覚が気持ちよい位がベストである。

各部のマッサージ

頭蓋骨と顔

表1の1～8は頭蓋骨の「骨の突起マッサージ」である。朝の半覚醒状態で頭蓋骨の各「骨の突起」を「骨の突起マッサージ」していると知覚・視覚・聴覚・口腔の血流を円滑にして目覚めを一層自覚できる。

1 左右の額＝頭蓋骨前頭葉全体を両手の平で包み込み 100 回マッサージすると大変有効である。次に両手人差し指の腹、両手中指の腹や握り拳の人差し指第一関節、第二関節を使って、左右一緒にあまり圧力を掛けないで「骨の突起マッサージ」を行う。

2 左右の後頭部の突起部＝頭蓋骨後頭葉全体を両手の平で包み込んで 100 回マッサージすると大変有効である。次に両手人差し指の腹、両手中指の腹や握り拳の人差し指第一関節、第二関節を使って、左右一緒にあまり圧力を掛けないで「骨の突起マッサージ」を行う。

3 左右の眼球上部の突起部＝最近は眼球周囲の骨を中指の腹で程よい圧をかけて丹念にマッサージしている。次に両手人差し指の腹、両手中指の腹や握り拳の人差し指第一関節、第二関節を使って「骨の突起マッサージ」を行う。

4 頬骨の突起部＝両手人差し指・中指・薬指を揃えて、両頬骨を包み込むようにあてて 100 回マッサージする。半覚醒状態時に頬骨をまんべんなくマッサージすると顔面全体が目覚める。頬骨の突起部は、眼球近くから鼻骨の両側まで広範囲にわたっている。眼球近くの頬骨は「骨の突起マッサージ」は顔面全体を覚醒活性化に効果がある。鼻骨の両側頬骨の「骨の突起マッサージ」は、唾液分泌を促すとともに口腔内部を活性化する。

5 左右のあご間接 = 5 と 6 を同時に行う。アゴの関節は左右の中指の腹、あごのエラ

6 左右のあごのエラ = は左右の拇指の腹で突起部を一緒に同時に 100 回マッサージ。

左右一緒に同時に行う。まだ足りないと思われるときには、5 と 6 を別々に補足する。

②左右の頬骨を中指と人差し指をつけて指の腹で程よい圧をかけながらマッサージする。

頬骨は眼球直下の幾分突き出た「骨の突起」と上部歯列の真上の幾分突き出た「骨の突起」があるが、この二つが一つの小山のように頬骨を形成している。双方別々の「骨の突起」があるわけではない。意識的にこの二つの部分を「骨の突起マッサージ」する。

眼球直下は両眼の血流を、歯列上部は眼球下部の血流を円滑にする作用があると感ずる。

7 鼻骨の突起部＝天狗様の高い鼻の部分の鼻の頭ではない。「鼻骨」の突起部である。中指の腹によるマッサージが鼻骨の「骨の突起マッサージ」に最も安定してできる。中指と薬指をそろえて、軽く触れる程度に柔らかくマッサージする。

8 左右の耳後ろ突起部＝耳たぶの後ろにある多少出っ張った骨である。中指の腹でマッサージすると頸の部分の凝りの解消に大変有効である。

9～14は首から胸部にかけた「骨の突起」であるが、40歳を過ぎると40肩になる部分である。

この部分の「骨の突起マッサージ」を実行することによって、症状の改善と全快を期待できる。

9 左右の首と頭蓋骨付け根＝アゴのエラの下。この部分は頸部で骨ではないが、中指の腹と拇指の腹で、強く挟み込むようにして、回転させるようにマッサージする。同じく頸の部分の凝りの解消に大変有効である。

10 左右の首と肩の付け根＝頸骨と鎖骨の交わる部分である。同じく中指の腹、人差し指の腹と拇指の腹で、強く挟み込むようにしてマッサージする。薬指や小指を添えてもよい。同じく頸の部分の凝りの解消に大変有効である。

上半身

11 脊椎の一番上の突起骨＝首を下に向けると出っ張る脊椎の骨である。がむしゃらに強くマッサージする必要はない。目的は血行促進であるから、軽くマッサージするのがよい。自分でマッサージするのだから、ほどよい圧力の加減はよくわかる。軽く 100 回マッサージする。

8～11のマッサージで、首の凝り具合は非常にらくになるはずである。

12 左右鎖骨の丸い突起＝この丸い骨の突起が目立つ人と、まったく見えない人がいるが、目立つ目立たないは問題ではない。二つある両方の突起を片方の手の中指の腹と人差し指の腹で回転を加えるように程よくマッサージする。

13 左右鎖骨と肩胛骨の結合部＝この結合部がポイントだと考えられるが、鎖骨全体も含めてマッサージする方法もあるかも知れない。結合部だけをマッサージしていると、鎖骨全体をマッサージしたくなる。12と13、また鎖骨全体を視野に入れてマッサージすると良いかも知れない。

14 両腕と肩胛骨の結合部＝40肩、50肩の症状が出る部分である。中指の腹というよりも、指の先端を結合部に立てる感じでマッサージする。100回にこだわらず、納得がいくまでマッサージする方がよいだろう。腕が上がらない人や力が入らない人に有効である。

※9～14の「骨の突起マッサージ」が終わったら寝た状態で、何回か両腕を大きく回転する。

15～20は両手である。人は肢体が不自由だと日々の生活が著しく阻害される。毎朝欠かさず、半覚醒状態の時に「骨の突起マッサージ」を励行して、両手の基本的な動きを自由に動かせる状態維持に努める。

15 左右肩胛骨の突起＝14の近くにあるが、結合部の首に近いところにある突起部をいう。この部分も肩が上がらなくなったときに有効なマッサージである。

14 15とも継続は力なりというから、100回にこだわらず、1日1回にもこだわらずに一日何回でもできるときに、できるかぎり実行してみるとよい。きっと肩が自由に動かせるようになる。

腕と手

16 両肘＝ひじ鉄砲を食らわせる部分である。右肘は左手のひらで、左肘は右手のひらでマッサージする。人差し指・中指・薬指三本をそろえて、肘を包み込むようにして「骨の突起マッサージ」するのも有効である。17の両腕関節の突起上部と一緒に、肘を中指の腹、突起上部を拇指の腹で双方を掴む感じでマッサージをする。

17 両腕関節の突起部＝肘の先端の上下に二つ突起がある。16と同様に、両腕関節の突起下部を中指の腹、突起上部を拇指の腹で双方を掴む感じでマッサージをする。

私は左肘の下の突起部に痛みを感じる。自覚症状のある人は、16 17を14 15同様に、継続は力なりというから、100回にこだわらず、1日1回にもこだわらずに一日何回でもできるときに、できるかぎり実行してみるとよい。私の痛みの解消に大変有効である。

18 両手首の突起部＝肘の付近に突起が二つあるように、手首の付近にも突起が二つある。

19 両手首の腱鞘部＝指は手のひらから始まるのではない。実は手首の腱鞘部から始まっている。だから手のひらは、鳥の「水かき」と同じなのだと考える方が自然である。腱鞘部の手の甲に丘のように盛り上がった所が5本の指の付け根だから、ここを人差し指、中指、薬指の腹を揃えて、回転させるように100回マッサージする。

20 人差し指・中指・薬指の第一、第二関節突起部＝本来はここが第二、第三関節ということである。人差し指・中指・薬指の腹を三本揃えて突起部を各100回マッサージする。

リウマチになる人は、指が左右対称に変形するというが、私も最初右手中指の第二関節が変形して曲がり切らなくなった。次には左手人差し指第二関節が同様に変形して曲がりきらなくなった。

こうした変形は加齢によって症状が出てくることでやむを得ないのかも知れない。「骨の突起マッサージ」を毎日続けることで、右手中指左手人差し指ともに変形と症状が解消されている。

②「第一、第二関節突起部掌側」を反対側の手で握り拳を作って、人差し指・中指・薬指の第一関節突起部でマッサージする。

※③両手首の内側→両肘の内側→両脇を握り拳でマッサージする。このあたりはリンパ腺が走っているから、リンパの流れを促す効果がある。

④五葉の松の古葉取りをしてから、左手の母子第一間接がいまだに少々傷む。第一関節を「骨の突起マッサージ」しても改善しなかった。左手親指の内側「月丘」を右手握り拳で人差し指第一関節突起部を使って「骨の突起マッサージ」したら、痛みが改善した。

上半身

21 胸骨とみぞおち＝胸骨は肋骨を支えている胸部中央の骨である。先端にみぞおち（鳩尾）がある。胸骨は拇指の付け根、掌の丘と手首の裏側でを使って、みぞおちは人差し指、中指、薬指を三本揃えた「腹」で「骨の突起マッサージ」を行う。

胸骨マッサージは心臓の血行促進にも有効な感じがする。肋骨全体のマッサージも肺臓その他の臓器の血行促進に有効なようなので、最近は実行している。

22 左右肋骨先端部＝肋骨の縁（へり）である。人差し指から小指までを揃えた両手握り拳でマッサージを行う。胃、腸、肝臓をはじめとする臓器類の血行促進に有効である。

23.重要左右骨盤＝ベルトがずり落ちるのを支える左右の腰の骨である。その先端を人差し指、中指、薬指を三本揃えた「腹」で100回マッサージを行う。拇指の付け根、掌の丘「月丘」でもよい。※横向きに寝る。上側の手で、内股上側の尻の骨を「骨の突起マッサージ」する。特に腰かけたとき椅子の下にあたった尻の骨を「骨の突起マッサージ」する。

腰痛は脊椎マッサージも大切だが、内股や股関節マッサージが、より効果的だと感じている。

24 尾てい骨＝四つ足動物の尾が退化して、形跡だけが残っている骨の先端である。

25 仙骨＝脊柱の下の方、尾てい骨と腰椎の間の骨が仙骨である。この部分を人差し指、中指、薬指を三本揃えた「腹」で100回マッサージを行う。

②俯せになって脊椎の付け根の骨を握り拳を作って人差し指第一関節の突起の部分で100回マッサージする。さらにお尻の筋肉を両掌で同時に100回マッサージする。

脚部・指・内臓

26 両膝関節突起部＝膝関節の突起部は、片足だけで五箇所ある。足全体が重苦しくにぶい痛みを持ったり、走ったり、歩き疲れて足が痛む場合に、膝関節を100回マッサージすると改善する。

五箇所の具体的「骨の突起マッサージ」は次のとおりである。

仰向けに寝ている状態で、左右の手のひら（掌）と五本の指で、左右の膝全体を心ゆくまで「骨の突起マッサージ」する。このマッサージは膝にとっても掌にとっても大変有効である。

①立て膝になったときに地につく部分の一箇所＝人差し指、中指、薬指を三本揃えた「腹」。

②そのすぐ左右の二箇所＝片足ずつ膝のこの骨を両手の人差し指、中指、薬指を三本揃えた「腹」で「骨の突起マッサージ」を行う。

③さらにその両側の二箇所＝同上である。足全体が重苦しくにぶい痛みを持ったり、走ったり、歩き疲れて足が痛む場合には、この部分の特に両膝の外側にある骨の突起と①の突起を100回とは言わず、気が済むまでマッサージする。以上の計五箇所である。

27 両足内外胡桃＝両足胡桃より先の突起部は、片足だけで六カ所ある。

①両足内外胡桃＝片足ずつこの骨と②を両手の人差し指、親指の「腹」で挟み込むようにして「骨の突起マッサージ」を行う。

②かかと突起部二箇所＝この突起部と①を同時に行う。

③親指と小指の付け根の突起＝片足ずつ①と③を両手の人差し指、親指の「腹」で挟み込むようにして「骨の突起マッサージ」を行う。

28 両手両足指先＝各指の爪の付け根を人差し指、親指の「腹」で、横から挟み込むようにして一本の指につき10回位「骨の突起マッサージ」を行う。

29 心肺・胃腸等＝21や22と一緒にマッサージするとよい。内臓をマッサージするという話は聞いたことがない。しかし腹の部分全体を両掌でよくマッサージすると、その効果を実感できる。

※②左右鎖骨のマッサージから左右の脇→左右の脇肋骨→左右脇腹→左右骨盤→恥骨をマッサージする。このあたりはリンパ腺が走っているから、リンパの流れを促す効果がある。

※③さらに寝ている状態で両手首→両肘→両腕。両足首→両膝→両足を適度に回転や屈伸運動を行うと効果的である。その後第5節の体操を行う。

4. 「骨の突起マッサージ」の効果を考える。

骨の突起部は大部分が関節にある。筋や腱が直結していて、内部には造血組織の骨髄があり、毛細血管が出入りしている。この部分をマッサージすることによって全身の血行が促進されるのだと考えている。血液循環のポンプの役割は心臓が行っている。血行は血液を直接動かしている心臓だけではなく、他にもいろいろな作用によって血液が循環していると考えの方が自然ではないだろうか。骨格各部の基点となっている関節に、筋や腱の直結をはじめ、造血作用をもっている骨髄があるのだから、そこをマッサージすれば血行は促進されて、身体全体の硬さや、節々の痛みが改善されるのだと考えている。だから「骨の突起マッサージ」は、造血作用の最も要となっている筋や腱の直結部、造血作用をもっている骨髄のある部分をマッサージすることで、毛細血管の血行が促進されるのだと思

う。素人でもできる、好きなときにできる、自分でできる、お金がかからない、すべてのマッサージや体操のなかで最も直接的に効果の上がるのが「骨の突起マッサージ」であろう。

第2節 リンパ・マッサージと筋肉マッサージー「骨の突起マッサージ」と一緒に行うーはじめに

この文章は 2008 年 4 月に書き加えた。第5節までの内容を実践した結果に基づいて書いたものである。日本人は第二次世界大戦後の平和を享受し、医療技術の進歩によって感染症や癌の克服に努力し、DNA の組替えによる病気の根本原因さえも突きとめようとしている。残すところは老化の防止しかなくなるのではないか。

私が現役引退した 2001 年頃は、まだ 100 歳の人が数える位しかいなかった。2008 年の現在では 100 歳まで生きることが常識のように言われるようになり、125 歳まで生きようとする人を沢山見かけるようになった。いったい人間は何歳まで生きることが可能なのだろうか。

しかし加齢とともに現れれる血行不順の解決策だけは、自分でマッサージを日課として施すことにより、解決することが、日々の活動を円滑に開始する観点からも、健康的生活を過ごす観点からも、ますます大切になってくるだろう。

1. リンパのマッサージ

ある日、TV の健康番組でリンパのマッサージ効果を耳にした。リンパは一般的には、雑菌が体内に入り込むのを防止する働きをする位しか知られていない。TV 番組ではリンパの流れを促進することによる体へのよい効果があると伝えていた。

町田市のインターネット・ホームページから引用の文章

リンパ腺＝昔はリンパ腺なる医学用語があった。そして今でも一般的にこの言い方がなされる。しかし現在の医学ではリンパ腺という言い方はしない。「リンパ節」という。医学的には「腺」とは「分泌を主とする細胞」のことを言うが、リンパ組織は分泌をするわけではなく、腺ではないので「リンパ節」と名称を改められたのである。リンパ組織はところどころ節のように太くなったところがあり、そこがリンパ節と呼ばれる。しかし患者さんに説明するときはリンパ節と言っても大抵は理解してもらえないので、リンパ腺と言っている。インターネットから転用した文章は以上である。

リンパが雑菌の体内侵入を阻止すること以外に、どのような働きをしているのかは、今のところ医学的科学的に証明されていないらしい。医学的科学的には雑菌の体内侵入を阻止すること以外、知られていなくても、毎朝「骨の突起マッサージ」と一緒に体の裏側(内側)に、静脈と並行して流れている浅いリンパをマッサージすることによって、日々一層体を円滑に動かせることが実感できるようになったのである。

リハビリテーションはラテン語で「本来あるべき状態への回復」という意味がある。脳卒中など神経疾患の後遺症、老年痴呆への対策としてリハビリテーションの重要性が増してきているが、このリハビリテーションの概念を積極的に取り入れて、毎朝、半覚醒状態から「骨の突起マッサージ」とともにリンパのマッサージを一緒に励行することによって、若々しい肉体を維持することを心がけることができれば最高だと考えて実行している。

下記の表は第4節「骨の突起マッサージ」に掲載した表であるが、私がマッサージしているリンパ節を※で示した。※の部位リンパ節とその周辺を丁寧にマッサージすることによる「骨の突起マッサージ」との相乗効果が期待できると考えている。

表2 リンパ節マッサージ部位を加える

頭	1 左右の額	上	11 脊椎の一番上の突起骨	上	21 胸骨とみぞおち
蓋	2 左右の後頭部の突起部	半	12 左右鎖骨の丸い突起	半	22 左右肋骨先端部
骨	3 左右の眼球上部の突起部	身	※鎖骨と首のくぼみ	身	※肋骨全域
・	※眼球周辺		13 左右鎖骨と肩胛骨の接点		23 左右骨盤
顔	4 左右の頬骨		14 両腕と肩胛骨の結合部		※両足付け根の内側
	※頬骨の両眼の下		15 左右肩胛骨の突起	脚	24 尾てい骨
	5 左右のあご間接		※脇の下	部	25 仙骨
	※あごの関節周辺のくぼみ	腕	16 両肘	指	26 両膝関節突起部
	6 左右のあごのエラ	と	※両肘の内側	内	※両膝関節内側
	※あごエラのくぼみ	手	17 両腕関節の突起部	臓	27 両足内外胡桃

7 鼻骨の先端	18 両手首の突起部	28 両手両足指
8 左右の耳後ろ突起部	※両手首の内側	※第二関節内側
※耳後ろ突起部の下辺り	19 両手首の腱鞘部	29 心肺・胃腸等
顎の骨全体	20 人差し指・中指・薬指の第一、第二関節突起部	
※顎の内側の柔らかな部分	※手のひらの手相で言う丘	
9 左右の首と頭蓋骨付け根		
※左右頭蓋骨付け根の下側		
10 左右の首と肩の付け根		

何かしら、顔面全域をマッサージするようなことになってきた。最近では「骨の突起マッサージ」を行っているときに、体の思いがけない部分がマッサージを要求する「痛み」がはしる。順序よく「骨の突起マッサージ」とリンパマッサージを行うことを前提にしているが、神経がどのように系統づけられているのか知らないのだから、マッサージを行っているところと「痛み」がはしった部分とが系統づけられているのであろうから、即その場で一緒にマッサージを行うようにしている。

顔のマッサージは容貌をつくるから大切である。半覚醒状態の時に納得するまで毎朝励行することが望ましい。

表2の※について

頭蓋骨と顔

3. 眼球周辺

眼球周辺は容貌の上でも視力を保つ上でも重要である。眼球上部の突起部の「骨の突起マッサージ」と並行して眼球周辺全体の骨、及び骨と眼球の間を、毎朝半覚醒状態の時に、中指の腹で本当に柔らかく触れて、まんべんなくマッサージする。とくに最も鼻に近いまぶたの両眼の付け根を中指の腹で本当に柔らかく触れて、まんべんなくマッサージする。

4. 頬骨上部の両眼の下

半覚醒状態でここをマッサージすると「痛み」を感じることもある。そうしたときには「痛み」が消えて納得できるまで念入りにマッサージすることが望ましい。両頬骨「骨の突起マッサージ」と両眼の下まぶた周辺の浅いリンパの流れをマッサージする。最近では、そこだけでは収まらなくなって、マッサージが鼻柱の両側面にまで及んでいる。こうなると頬骨周辺のくぼみ全域をマッサージすることになっている。鼻柱もマッサージすることが望ましい。

5. 左右のあごのエラ「骨の突起マッサージ」とあごエラ間接のくぼみを中指の腹で柔らかくマッサージする。あごエラ間接のくぼみは、両耳に沿って両頬骨周辺のくぼみと続いてるから、結局両頬骨全域をマッサージすることになる。

6. 左右のあごエラのくぼみ

左右のあごのエラ「骨の突起マッサージ」と一緒に左右のあごエラのくぼみを中指の腹で柔らかくマッサージする。そうすると両耳たぶの下側に到達する。

8. 耳後ろ突起部の下辺り

頭がい骨全体を両の掌に包み込むようにしてマッサージしているときに、よく左右の耳後ろ突起部に「痛み」を感じることもある。そうしたときには一時頭がい骨全体マッサージを中断して、8. 耳後ろ突起部の下辺りを行うことが望ましい。

※左右の耳後ろ突起部「骨の突起マッサージ」と一緒に左右の耳後ろ突起部の下辺りを中指の腹で柔らかくマッサージする。この辺りから両耳たぶの下側に**頸部リンパ節**が存在する。この辺りの血流・リンパの流れが首の動きと大きく関わっていると考えている。

※表2に新たに加えたが、顎の骨全体を親指の腹、手相の「月丘」による「骨の突起マッサージ」と一緒に顎の内側の柔らかな部分を親指の腹と人差し指の側面で挟むようにしてマッサージする。この部分には左右二つのリンパ球が存在する。丁寧に柔らかくマッサージを行う必要がある。右又は左手の人差し指と親指を開いて首にあて、挟み込むように左右のあごエラの内側に当てて、ゆっくりと柔らかくマッサージする。

このリンパ節左側を乳飲み子の頃に摘出手術した。今は脂肪が着いてしまったので、ここのリンパ節に触れることができないが、若い頃は親指で触ることができた。生まれて間もない乳飲み子の頃に、このリンパ腺が腫れたので摘出手術した。リンパ節の手術をされた医者顔と父の顔が重なって、恐怖心が先に立って父の顔を見て泣いた。その痕跡は今も残っているし、母キクのぬくもりと甘い乳の

香りの他にもう一つ、白衣と医者メガネをかけた顔と冷たい薬の匂いか記憶の片隅にある。私は髭面でメガネをかけた怖い父の顔が、同じくメガネをかけた医者顔と重なって、火を付けたように泣いた。リンパ腺の手術をされた医者顔と父の顔が重なって、恐怖心が先に立って父にはあまりなじめなくなったものだ。

9. 左右頭蓋骨付け根の下側

左右頭蓋骨付け根の突起部「骨の突起マッサージ」と一緒に頭蓋骨付け根下側辺りを中指と薬指の腹を揃えて柔らかくマッサージする。

上半身

12. 左右鎖骨の丸い突起の「骨の突起マッサージ」と一緒に鎖骨全域と首のくぼみを親指の月丘部で柔らかくマッサージする。

実は鎖骨の中側にリンパ本幹があるという。鎖骨全域と首のくぼみ辺りは、加齢により「たるみ」が非常に目立つ。Tシャツを着ると自分でも昨今、首と鎖骨周辺の「たるみ」が気になる。この「たるみ」は血流・リンパの流れと因果関係があるのではないか。「たるみ」は皮膚組織の老化、脂肪の蓄積によると言われているが、日々のマッサージによって、血流・リンパの流れを促すことで、ある程度改善できるような気がしてきた。

14. 左右肩胛骨の突起の「骨の突起マッサージ」と一緒に脇の下を月丘・手のひら・指の腹で柔らかくマッサージする。両脇の下にも重要な腋窩リンパ節が存在する。この辺りの血流・リンパの流れが肩や腕の動きに大きく関わっていると考えている。

腕と手

16. 両肘、17. 両腕関節の突起部の「骨の突起マッサージ」と一緒に両肘の内側を人差指・中指・薬指の第一関節を使って揉みほぐすように念を入れてマッサージする。

18. 両手首の突起部、19. 両手首の腱鞘部の「骨の突起マッサージ」と一緒に、両手首の内側をマッサージする。両手首の内側マッサージは、支えどころなくてやり難い。そこで肋骨の先端と「みぞおち」辺りのマッサージを、この両手首の内側と両手親指の月丘をあてて柔らかくマッサージすると、一石二鳥になる。

20. 手のひらの手相で言う丘の第一、第二関節突起部の「骨の突起マッサージ」と一緒に、手相で言う丘の部分と手のひら中心部を、反対側の人差指・中指・薬指の第一関節を使って揉みほぐすように念を入れてマッサージする。半覚醒状態の時は手指に力が入らないし、しびれた感じがする。念を入れてマッサージを施すと確実に繊細な動きができるようになる。

21. 胸骨とみぞおち、22. 左右肋骨先端部の「骨の突起マッサージ」と一緒に、両手首の内側と両手親指の月丘をあてて、肋骨全域を柔らかくマッサージする。このマッサージで両手首・肋骨全域双方の血流とリンパの流れが促進できる。

自分でしかできないマッサージ1 —自分でしかできないマッサージ1と2で腰痛の悩み解消—

21の「胸骨とみぞおち」22の左右肋骨先端部の「骨の突起マッサージ」と併せて、腹部全域を骨盤のへりに沿って柔らかくマッサージするのである。後述する筋肉のマッサージと併せて日々マッサージを励行すると腰痛が確実に解消する。腰痛解消は脊椎を主とした後ろ側のマッサージも重要だが、前側、腹部の鼠径リンパ節を念頭においた日々のマッサージが、より重要だと実感している。

この腹部を中心としたマッサージは、自分でしかできない。マッサージ専門の所でもやっていないし誰にも頼めない。自分で毎朝半覚醒状態から「骨の突起マッサージ」と一緒に行う一行程としてマッサージすれば確実に実行できる。

23. 重要 左右骨盤突起部の「骨の突起マッサージ」と一緒に、両足付け根の内側を両手月丘、手首の内側、人差指・中指・薬指の腹を使って柔らかくマッサージする。両足付け根には骨盤の突起部から股の付け根にかけて鼠径リンパ節が存在する。この辺りの血流・リンパの流れが両足と腰の動きに大きく関わっていると考えている。毎朝半覚醒状態の時に両足付け根の内側を両手月丘、手首の内側、人差指・中指・薬指の腹を使って柔らかくマッサージしてから日々の活動を始めると、日中殆ど腰痛を感じることはなくなる。

※骨盤を別名寛骨と言うそうだが、寛骨は生殖器の真下に左右対に突起部が存在する。この生殖器の真下左右寛骨の突起部の「骨の突起マッサージ」を含めて、骨盤全域の内側腹部のへりに沿って両手月丘、手首の内側、人差指・中指・薬指の腹を使って柔らかくマッサージする。

脚部・指・内臓

24.尾てい骨、25.仙骨は「骨の突起マッサージ」を100回行う。

26.両膝関節突起部の「骨の突起マッサージ」と一緒に、両膝関節内側を両手握り拳で柔らかくマッサージする。

27.両足内外胡桃、+両足内外胡桃の真下の足の平に近い部分に骨の突起がある。この骨の突起も含めて、人差指・中指・薬指の腹を使って柔らかくマッサージする。

28.両手両足指の「骨の突起マッサージ」と一緒に指の第二関節内側(裏側)を反対側の各指の突起部を使ってマッサージする。

29.心肺・胃腸等は、21～23の一環としてマッサージを行うほうが効率が良い。21～23は「骨の突起マッサージ」とリンパマッサージとして説明しているから29は別項目としている。

心肺機能・胃腸や肝臓機能をはじめ内臓機能の維持と促進は、医薬品の服用に頼ることが常識とされている。ウエストサイズの絞り込みは食事とストレッチが有効であるといわれる。

半覚醒状態のときにお腹周りのダブつきが気になるのは私だけだろうか。「骨の突起マッサージ」とリンパ・マッサージ等が終えた時点でストレッチを開始する前に、21～23の一環として、両手月丘、手首の内側、人差指・中指・薬指の腹を使ってお腹周りを柔らかくマッサージする。

2. 筋肉マッサージとストレッチ

はじめに

「骨の突起マッサージ」は、寄る年波とともに身体のあちこちが痛くなり、身体を動かすときかけ声を出すようになったので始め、リンパ・マッサージは、積極的リハビリテーションとして始めた。双方とも有効だが、これに筋肉マッサージとストレッチを加えたことで、私が行っている毎朝のマッサージは完成する。

唯一無二のマッサージはないだろう。世に存在する全てのマッサージを日々実行すれば、間違いなく相乗的に体調は改善されるに違いない。ただ時間的・経済的に実行可能なマッサージを見つけて継続していくことこそ重要なのだと思う。

「骨の突起マッサージ」とリンパ・マッサージは、素人でもできる、好きなときにできる、自分でできる、お金がかからないから、全てのマッサージや体操のなかで、最も直接的で効果の上がる方法の一つであると考えている。そして何よりも自分でマッサージを日課として施すことにより、日々の活動を円滑に開始する観点からも、健康的生活を快適に開始して、充実した日々を過ごす観点からも、「骨の突起マッサージ」とリンパ・マッサージ、さらに筋肉マッサージとストレッチは、ますます大切になってくるだろう。

「骨の突起マッサージ」とリンパ・マッサージを行って血行とリンパの流れを円滑にしてから筋肉を徐々に動かして行く。節々が痛む状態で、無理をして筋肉トレーニングをしないことが肝要だ。

筋肉マッサージとストレッチは、取り立てて珍しい方法ではない。その大半がテレビその他で見聞きした方法の一つにまとめ上げたものばかりである。

表2に筋肉マッサージをさらに書き加えると次のようになる。

表3さらに筋肉マッサージとストレッチ部位を加える

頭	1 左右の額	上	11 脊椎の一番上の突起骨	上	21 胸骨とみぞおち
蓋	2 左右の後頭部の突起部	半	12 左右鎖骨の丸い突起	半	22 左右肋骨先端部
骨	3 左右の眼球上部の突起部	身	※鎖骨と首のくぼみ	身	※肋骨全域
・	※眼球周辺		13 左右鎖骨と肩胛骨の接点		23 左右骨盤
顔	4 左右の頬骨		14 両腕と肩胛骨の結合部		※両足付け根の内側
	※頬骨の両眼の下		15 左右肩胛骨の突起		◎内転筋マッサージ
	5 左右のあご間接		※脇の下		大腰筋マッサージ
	※あごの関節周辺のくぼみ	腕	◎仰向けのまま、両腕を頭の		24 尾てい骨
	6 左右のあごのエラ	と	上に上げる。次に体に対して		25 仙骨
	※あごエラのくぼみ	手	直角に真っ直ぐ上、次に真横	脚	26 両膝関節突起部
	◎首・唇を思いきり右に曲げ		に両腕を広げて、大きくゆっ	部	※両膝関節内側
	る。次に首・唇を思いきり左		くり回転させる運動をする。	指	27 両足内外胡桃
	に曲げる。数回繰り返す。		16 両肘	内	28 両手両足指

<p>7 鼻骨の先端</p> <p>8 左右の耳後ろ突起部</p> <p>※耳後ろ突起部の下辺り</p> <p>顎の骨全体</p> <p>※顎の内側の柔らかな部分</p> <p>9 左右の首と頭蓋骨付け根</p> <p>※左右頭蓋骨付け根の下側</p> <p>10 左右の首と肩の付け根</p> <p>◎口を思い切り開け、頭を思いきり上げ、目を大きく開き、上を見る。次に口と目を思いきり閉じて、頭を思いきり下げる。数回繰り返す。</p> <p>◎舌を思いきり出入れする。</p> <p>舌を思いきり出して左右に動かす。舌を思いきり出して上下に動かす。</p>	<p>※両肘の内側</p> <p>17 両腕関節の突起部</p> <p>◎両腕を広げたまま、両肘をくの字曲げる運動をする。</p> <p>18 両手首の突起部</p> <p>※両手首の内側</p> <p>19 両手首の腱鞘部</p> <p>◎仰向けのまま、体に対して直角に真っ直ぐ上、手首を上下に動かす運動をする。</p> <p>20 人差し指・中指・薬指の第一、第二関節突起部</p> <p>※手のひらの手相で言う丘</p> <p>◎一方の手でもう一方の指を中側に折り曲げる。</p> <p>◎両手を強く握る、パッと開く。何回か繰り返す。</p>	<p>臓</p> <p>※第二関節内側</p> <p>◎仰向けのまま、両足を上にあげて、両足屈伸運動を行う。</p> <p>◎両足の開脚運動。</p> <p>◎仰向けのまま、両足を上にあげ、揃えたまま両手で押さえ、顔の近くに引き寄せる。</p> <p>◎両足を揃えたまま、上→右→下→左→上と回転させる。</p> <p>次に上→左→下→右→上と回転させる。</p> <p>◎この後に第6節の体操を行なう。</p> <p>29 心肺・胃腸等</p>
---	--	---

頭蓋骨と顔

表 3 10 の◎について

中年以後は、若かりし頃と比べて顔の表情が様変わりする。目の表情がなくなり、顔に皺が増えて感情が表に出にくくなっていく。それで良しとする向きもあるのだろうが、私はどうもいただけない。単に顔面の表情筋が働かなくなっているだけで、毎朝、顔面表情筋を鍛えれば、中年以後も表情豊かな顔を維持できるのだと思う。

10 の◎二つ目について

これは三浦雄一郎さんが 75 歳でエヴェレスト登頂に成功する前の、トレーニングに励んでいる時のインタビューで開口一番「舌を思いきり出入れすると非常に良い」とおっしゃったことが印象に残ってストレッチに加えた。75 歳位の方は、肺に入った食べ物の雑菌が原因で肺炎を併発し、悪くすると命を落とす。食道と気管支を使い分ける弁が上手く働かなくなるからで、三浦さんが「舌を思いきり出入れすると非常に良い」と開口一番におっしゃったのは、この辺りことだったのだろうと思う。若いアナウンサーには自覚がないので、すぐに別の話題に入ってしまった。

表 3 15 の◎について

私も 40 肩や 50 肩で両腕が上がらなくなったときもあった。四十肩五十肩、上を向けない、首が左右に動かさない人がある。ある時突然に肩の剥離骨折に襲われることもあるのだが、「骨の突起マッサージ」とリンパ・マッサージを励行していれば、このようなことにはならないと思っている。

腕と手

表 3 17 の◎について

運動不足で肘が動かなくなるとは聞いたことはないが、腕がまっすぐに伸ばせない人は時々見かける。四肢が思い通りに何不自由なく動かせることが、健康を維持していく上で最も大切なことだと思う。若い時代は、せいぜい 40 年である。中年以後の人生は百歳まで生きると仮定すれば、60 年になる。若い時代よりも中年以後の人生の方がずっと長いではないか。長い中年以降の人生を肢体が不自由なまままで過ごすのか、それとも四肢が何不自由なく動かせる体で過ごすのかは、人生の意味が全く違ったものになってくる。

表 3 20 の◎について

右手の中指の第二関節、左手中指の爪の付け根と人差し指の第二関節の骨が変形して曲がり切らなくなったまま、今も少し残っている。

上半身

自分でしかできないマッサージ②

表 3 23 の◎について

内転筋＝内転筋は、生殖器の真下から肛門にかけて存在する。左右寛骨突起部の「骨の突起マッサージ」、骨盤全域の内側腹部のへりに沿ったリンパ節マッサージと同時に、男性は生殖器の真下から

肛門までかけての内転筋を人差指・中指・薬指の腹を使って柔らかくマッサージする。女性は生殖器があるので、内転筋伸縮運動を 10 分程度行う。尿漏れやひん尿は、内転筋の運動不足によると言われる。

大腰筋＝大腰筋は左右骨盤上部から左右大腿骨をつなぐ筋肉である。この大腰筋を両手月丘、人差指・中指・薬指の腹を使って柔らかくマッサージする。大腰筋の衰えは、歩行機能の低下を招く。

腰痛解消は、先にも述べたように脊椎を主とした後ろ側のマッサージも重要だが、前側、腹部の鼠径リンパ節を念頭においた日々のマッサージ、内転筋と大腰筋のマッサージが、より重要だと実感している。これらマッサージを日々励行することによって、私は確実に腰痛から解放されて、快適な日常生活を過ごしている。

走ったり歩いたり泳いだりトレーニングしている姿勢はよいのだが、日々の生活の大半が椅子に掛ける、胡坐をかく、寝る姿勢で過ごす。椅子や座る姿勢、寝る姿勢は尻が圧迫されている。尻の骨・筋肉・リンパが圧迫されて、血流やリンパの流れが阻害されているのである。従って表 3 23 の◎にプラスして、座ることで血流が阻害されてる骨・筋肉・リンパをマッサージすると腰痛はまったく心配なくなる。

24.尾てい骨、25.仙骨は「骨の突起マッサージ」を 100 回行う。

脚部・指・内臓

26.両膝関節突起部の「骨の突起マッサージ」と一緒に※両膝関節内側の筋肉、特に付け根の筋を両手握り拳で柔らかくマッサージする。私はジョギングしていて、右足の膝関節外側面の筋全体がパンパンに張ったことがある。歩行の癖かもしれないが、急ぎ足で長時間歩くときにも膝関節外側面の筋全体が痛くなる。だから最近では外側面の筋全体を踝までマッサージしている。

27.両足内外胡桃＋両足内外胡桃の真下、足の平に近い部分に骨の突起がある。この骨の突起も含めて人差指・中指・薬指の腹を使って柔らかくマッサージする。

28.両手両足指の「骨の突起マッサージ」と一緒に指の第二関節内側(裏側)を反対側の各指の突起部を使ってマッサージする。

29.心肺・胃腸等は、21～23の一環としてマッサージを行うほうが効率が良い。21～23は「骨の突起マッサージ」とリンパマッサージとして説明しているから 29 は別項目としている。

心肺機能・胃腸や肝臓機能をはじめ内臓機能の維持と促進は、医薬品の服用に頼ることが常識とされている。ウエストサイズの絞り込みは食事とストレッチが有効であるといわれる。

半覚醒状態のときにお腹周りのダブつきが気になるのは私だけだろうか。「骨の突起マッサージ」とリンパ・マッサージ等が終えた時点でストレッチを開始する前に、21～23の一環として、両手月丘、手首の内側、人差指・中指・薬指の腹を使ってお腹周りを柔らかくマッサージする。

3. 「骨の突起マッサージ」＋血行促進＋筋肉マッサージの効果を考える。

2008.12.25 になった。定年退職後も何とか体の不自由を感じないで日々の生活がおくれているのも「骨の突起マッサージ」のおかげであろう。2008.12.12(金)に旧奏楽堂で現代能歌劇「熊野」第二幕「花見の宴」新作発表を指揮したことも「骨の突起マッサージ」を続けてきたおかげである。

最近では就寝前の体の痛みは感じなくなった。表 3 23 に関連したマッサージを行う程度で安眠できている。深い睡眠がとれている。さすがに、朝は手と腕・頭がい骨・顔・上半身・内臓・脚部の順序ですべてのマッサージを施して、次に述べる体操を行うことで日々の快適な生活を過ごしている。

第3節 体操とジョギング

1. 体操

現職時代はラジオ体操、柔軟体操とジョギングをしていた。体操の後に近くにある大きな河に掛かる鉄橋までの往復 6km を 36 分で走った。60 歳では上出来だと思っていた。校内長距離走で、男子生徒達と一緒に 10km 走った。

ラジオ体操と柔軟体操は血行促進に効果絶大である。ジョギングは血管が硬くなっていく年頃からは、少々控えめにした方が良いのかも知れないと考えるようになった。そう考えるようになった今は、ジョギングをやらなくなってしまった。今やっているのは、「骨の突起マッサージ」の後のこの体操だけである。私のやっている体操を紹介してみる。

①両足を軽く開き、身体が「くの字」になる物に両手のひらを開いてつき、身体全体を前後にゆっく

りと 10 回程度動かす。

② 同じ姿勢で両足をさらに開き、右に 10 回程度、左に 10 回程度ゆっくりと足の屈伸を行う。

③ 両足を軽く開いた状態にもどして、両手をついたまま、身体全体が上下に動くように両足を 10 回程度弾むように屈伸する。この状態で頭が骨を上下に 10 回、左右に 10 回静かに動かす。

④ 相撲の四股を踏む。

四股を踏む前に両足の上下屈伸、両膝がしらのマッサージ、左右の屈伸をすることが望ましい。

私は相撲をよくみる。毎回欠かさず見ているが、解説者が相撲の「基本が四股を踏む」ことだとよく聞かされるので、毎朝の自分の体操に取り入れた。おかげで腰痛が解消した。

⑤ 両足を揃えて直立する。両手を高く上げる。右手を真後ろに、左手を真ん前に同時に回転させながら、両手を高く上げた状態までもっていく。これを 4～5 回。

⑥ 同じ状態で両手を高く上げて。今度は右手を真ん前に、左手を真後ろに同時に回転させながら、両手を高く上げた状態までもっていく。これを 4～5 回。

⑦ 両足を揃え、身体をまっすぐに伸ばし、両手を床について腕を伸ばす。手のひらは先が左右に開く状態にする。10 回位腕立て伏せ運動をする。

⑧ 床に身体を伏せた状態で伸ばす。右手で右足、左手で左足を持つ。この状態で、身体を前後に 10 程度揺する。

⑨ 尻を床につけて状態を起こし、両足をまっすぐに、大きく開脚する。右足の方に、斜めに 10 回程度上体を屈伸する。

⑩ 同じ姿勢で左足の方に、斜めに 10 回程度上体を屈伸する。

⑪ 同じ姿勢で前方に 10 回程度上体を屈伸する。

⑫ 両足をまっすぐに閉じる。前方に 10 回程度上体を屈伸する。

⑬ 仰向けに寝る。両手を手のひらを下にしてまっすぐに開く。両足を揃えて、真上にまっすぐ上げる。もとの姿勢に両足を降ろす。できれば 10 回程度繰り返す。

⑭ 同じ姿勢で、両足を真上に上げる。上げたままの上体で、両足を揃えた姿勢で右から左に足を回転させる。できれば 10 回程度繰り返す。

⑮ 同じ姿勢で、足を上げたままの上体で、両足を揃えたまま左から右に足を回転させる。できれば 10 回程度繰り返す。

⑯ 腕を伸ばして四つんばいになる。頭を上げて上を見る。首の力を抜いて下を見る。5 回程度繰り返す。

⑰ 同じ姿勢で。脊椎を伸ばしながら腹式呼吸をする。急に脊椎の力を抜くと同時に息をはき出す。5 回程度繰り返す。

⑱ 同じ姿勢で両足を軽く開いて。足を右に倒すように腰全体を 5 回程度曲げる。

⑲ 同じ姿勢で足を左に腰全体を 5 回倒すように曲げる。

⑳ 同じ姿勢で両手両足を更に開いて、尻が床につく位に両足を後ろに倒し、上体が床に張り付くように曲げる。5 回程度繰り返す。

㉑ 同じ姿勢で両足を更に開いて、尻を立てたまま、両肩と上体が床に張り付くように曲げる。5 回程度繰り返す。

㉒ 同じ姿勢で両腕を左右に開き、尻を可能な限り大きく持ち上げる。持ち上げたら元の姿勢に戻す。5 回程度繰り返す。

㉓ これはかなり練習が必要だが、腹筋を締めるのに効果がありそうである。

同じ姿勢で両足を軽く上げたまま上体を起こし、両足を上げたままの状態ですべてのバランスを保つ。

5 回程度繰り返す。以上の事柄を毎日実践している。「骨の突起マッサージ」から体操を終えるまでには 2 時間を要する。体の動きに支障がなくなることの思えば何のものにも替え難い日々の習慣であろう。体の節々が痛くなって医者通いに 1 日の大半を費やすのか、毎朝 2 時間の習慣を実践して日々を有効に過ごすのか、どちらが健康的で快適な生活であろうか。

2. ジョギングとウォーキング

ジョギングは短時間で身体が温まり、発汗するのでよい。ウォーキングは心臓に負担がかからず血行を促進するのでよい。どちらか一方をやった方がよいと考えるている。現職時代はラジオ体操、柔軟体操とジョギングをしていた。ラジオ体操の後に近くにある大きな河に掛かる鉄橋までの往復 6km

を 36 分で走れた。60 歳では上出来だと思っていた。校内長距離走で、男子生徒達と一緒に 10km 走った。

定年退職して 6 年目の 2006 年の冬は大変寒かったので、中断して殆ど家から出なかった。我が家はセントラルヒーティングで、家の中は暖かい。私は人一倍寒いのが嫌いなのである。ジョギングは血管が硬くなってくる年頃からは、少々控えめにした方が良いのかも知れないと考えようになった。2006 年の冬は観測史上の記録更新が連続する寒さだったので、外に出ることさえおっくうになって、自分の部屋で一日中作曲していた。

春先になって、また走り始めている。長期間寒くて家の外に殆どでなかったから体力が衰えていることを実感した。心肺機能に負担が掛からない程度にゆっくりと走り始めた。鉄橋までは走らないが、それでも江戸川までの往復 5km 程度を 25 分位で走れた。但し、「骨の突起マッサージ」や私流の体操をを充分にやってからジョギングし、終了後に両膝関節や両足のマッサージを充分にやっている。不思議と両足がばんばんに張って走れないという一般的に考えられてきた老化現象のの一つが起らない。やはり「骨の突起マッサージ」は大変に有効なのである。

夏の暑い季節はジョギングを控えたが秋になってまた徐々に走っている。鉄橋までの 6km を 37 分で走れた。「骨の突起マッサージ」をやっているからそれも両足がばんばんに張って走れないということはない。この年齢ではジョギングの前に腰の周りの柔軟運動と筋肉ほぐしを徹底的にやった後に走ることだ。若かりし頃の身体の柔らかさに戻してから走るとスピードにのって走ることができる。

要するに加齢による身体の固さは、運動不足が第一原因であることがわかった。四肢のしびれ、四肢の不自由、肩や首が回らない、歩行困難、腰が伸びない、走れない等々すべては、上記の「骨の突起マッサージ」と体操を毎日欠かさず実行することで解決できることが身をもって実証できた。私の夢は、体重が 60kg 台に戻ること、プロポーションを取り戻すこと、50m や 100 走の全速疾走を取り戻すことである。可能なのだろうか？

第 4 節 食事－医食同源－

人にはもって生まれた体質がある。私は丈夫な身体を授かってはいない。少年の頃は、夏になると原因不明の微熱が出て寝かされていたし、皮膚が弱く自分の汗で湿疹ができて、よく医者に通ったが、暗くなるまでよく遊んで母に叱られた。成人してからはスタミナはある方で、仕事もとことんやった。父は肝臓癌で亡くなったが、私のスタミナは肝臓が丈夫だからだと思う。酒は今でも人並みに飲める。

65 歳の今、毎日必ず摂っている中心的食べ物はローヤルゼリー、マタタビ、朝鮮人参と枇杷の種がある。健康体を保つには毎日の食事が如何に大切かがよく分かる昨今だ。

医食同源という言葉がある。食事によって生命が維持されているわけであるが、医食同源という言葉は、毎日身体によい食事をとることによって健康体を保つことができるという意味があるのだと思う。私は人の世で言う「身体によい食べ物である」ローヤルゼリー、朝鮮人参、ニンニク、マタタビ、ラッキョウ、梅干し、岩のり、枇杷の種を毎日食べている。私は疲れによって身体が動かなくなったり、思考回路が邪魔されたりすることを極端に嫌う。思ったことをただちに実行できないと、その「できないこと」がかえってストレスになる。だから疲れがとれる方法を常に考えて、よいと思われることは直ちに実行し続けている。

1. 私の食べ物

①ローヤルゼリー

30 歳を過ぎた頃になって疲れが翌日に残るようになった。このことを母に話したら、熊谷の養蜂会社からローヤルゼリーが手に入ると聞かされた。以来毎日欠かさずに飲み続けている。今日まで毎日である。今も飲んでる。ローヤルゼリーが身体に良いという本も読んだ。おかげで翌日に疲れが残らなくなった。

試みに 2005 年の暮れから 2006 初頭までローヤルゼリーを止めてみた。結果は、若い頃そうであったように、胃腸の調子が悪くなり、一日中胸焼けが収まらない日々が続くようになった。エネルギーもなくなって、午前中に仕事をすると、午後はもう仕事にならない。これでは駄目だと思い直して、また起床すると直ちにローヤルゼリーを口に入れて、よく唾液と混ぜて飲み込んでいる。

②朝鮮人参

長野県に埼玉県高等学校音楽研究会で研修旅行に行ったことがある。朝鮮人参を土産の一つとして買って帰った。その袋には「薬」としての効用は、どこにも書いてない、天ぷらにして食べるとあ

った。以来ラベルに掲載されている所に電話で注文して毎日食べ続けている。朝鮮人参が身体によいという本も読んだ。

③ニンニク

ニンニクが身体によいことは世の常識である。この匂いが嫌いな人は口にしないし、生ニンニクは胃腸によくないとか、食べ過ぎは胃腸を壊すとか、匂いをさせると女の子に嫌われるとか言われるが、私はできるだけ匂わないとされる方法を自分なりに考えて毎日食べ続けてきた。平素普通に働いているときには匂わないらしいが、ある時部活動のレクリエーションでフラワーバスケットをやった。椅子の取り合いになって一つの椅子に女子高生とぶつかって座ったときに、汗っばい匂いと一緒にニンニクの匂いがしたらしい。その女の子には嫌な顔をされたことがある。まあその程度で、電車の中でもそっぽを向かれることもなく今日まできている。

④またたび

妻と一緒に北海道函館市の朝市で「またたび」を購入して、普通に市販されている焼酎に漬け込んで食べた。今でも毎年、1年間食べられる量を北海道から航空便で取り寄せて、焼酎に漬け込んで食べ続けている。

⑤ラッキョウと梅干し

ラッキョウと梅干しを毎日食べるようになったのは、ごく最近である。ラッキョウと梅干しは販売しているお店で漬け込み方聞いて、妻が始めた。ラッキョウも梅干しも大変に美味しく、毎日少量づつ、梅干しの種の中にある「仁」も食べている。

⑥岩のり

「岩のり」は娘が式根島の土産に買ってきた。私は海苔が大好きで、海苔がないと食事をした気持ちになれない。しかも食べるときに海苔の風味がないとダメときている。幼い頃の海苔の風味が忘れられず、あれこれと探し続けていたが、式根島の「岩のり」が幼い頃の海苔の風味と一致した。以来、航空便で取り寄せて毎日食べている。

しかし最近、式根島の岩のりの風味が損なわれた。仕方がないから近くで手に入る普通の海苔で我慢している。

⑦枇杷

「枇杷が効く」という本を読んだ。速効性があり、癌に効くと書いてあった。癌にかかるのは誰だって恐怖である。私も癌にかからない方法はないかと、その方面のいろいろな本を読んだ。その中の一冊に枇杷の種を食べて癌の症状が改善されたとあった。妻の実家に枇杷の木がある。妻の長兄から苗木を分けてもらって庭に植えた。今では3本になって庭にあり、毎年できた実をすべて焼酎に漬け込んでいる。枇杷の種と一緒にして朝鮮人参、またたび、りんごの芯、季節にならないと手に入らないが金柑を丸ごと、同じく柚子の種、ゴーヤーの種などとともにミルで砕いて、トマトジュースやりんごジュースに入れて毎日飲んでいる。

最近、リンゴは野菜ジュースに入れたり、リンゴジャムにしてパンと一緒に食べている。

癌治療に有効であるという枇杷含有成分に関する記事インターネットから抜粋

(ア)天の配剤とも思える一共同体で働く多岐にわたる含有成分の、統合的&絶妙なるバランス。その代表格アミグダリンとそれをサポートする多様な栄養成分。癌細胞の周辺にはベータグルタマールゼという酵素が正常細胞の百倍以上の分布が見られます。アミグダリンが摂取されるとこの酵素は、アミグダリンをシアン化合物とベンツアルデヒドに分解し、癌細胞に限られるという選択性を発揮して猛毒を発生し癌細胞を破滅へ導くのです。この後人体内に広く分布するローダネーゼという保護酵素で無害なものに返られます。しかもこのメカニズムをサポートするその他の栄養成分が枇杷葉に含有されている。 homepage2.nifty.com/ruri

(イ)ビワの葉には多くの薬効成分が入っている。中でもアミグダリン(ビタミンB17)の含有は、ガン、肝硬変、糖尿病などに効くといわれる。サポニンという成分もぜんそくやせきの症状をやわらげる。 www.mbosso-etoko.jp/ttbako/05.html

(ウ)枇杷の種子由来エキスの含有成分、薬理活性等の検討をおこない、強力なラジカルスカベンジャーであることを発見した。ラジカルスカベンジャーはフリーラジカルを消去する。このフリーラジカルというものは、例えば陽イオン、陰イオンなどと同じように分子の状態の一つのことを指す。枇杷の種子由来エキスは、動物実験において、対象としたビタミンCや医薬品として唯一商品化されているエダラボンと比較して、優るとも劣らないラジカルスカベンジャーであり、特にスーパーオキシ

ドに対して強い産生抑制作用、消去作用を持っていることを発見した。

www1.jawink.ne.jp/nagamine/biwa/motto/kyouzyu.htm

(エ)スーパーオキシド superoxide

スーパーオキシドは酸素分子の分子軌道の 2 つの π^* 軌道 (反結合性の π 軌道) に 3 つの電子が入った状態の活性酸素種である。ラジカルとしての反応性とアニオンの性質を持つ。スーパーオキシドは酸素分子の一電子還元で生成するが、生体内ではミトコンドリア呼吸鎖電子伝達系、キサンチン酸化酵素、NADH 酸化酵素などによって生成される。白血球 (好中球) は NADH 酸化酵素でスーパーオキシドを生成し殺菌作用に用いている。生体内ではスーパーオキシドジスムターゼ (スーパーオキシド不均化酵素、SOD) により消去される。この SOD の欠損と筋萎縮性硬化症 (ALS) 発症の関連が指摘されている。

www.pharm.or.jp/dictionary/wiki.cgi?スーパーオキサイド

(エ)含有成分：がん治療薬のアミグダリン (ビタミン B17)、精油、サポニン、ビタミン B1、ブドウ糖、クエン酸、タンニン糖質、酸性の血液をアルカロージス (弱アルカリ性血液) に変え、自然治癒力促進。 sun.ap.teacup.com/biwa/5.html

私の枇杷使用感 (インターネットから)

私は頭皮、眼球・耳の中・口腔・鼻腔・咽喉の洗浄、傷口の消毒・治療、関節痛に毎日使っている。日々の生活の必需品である。

(1)抗ヒスタミン効果【histamine】ヒスタミンは生体に広く分布するアミンの一種で、ヒスチジンから合成され、普通は肥満細胞や好塩基球などに不活性状態で存在する。外傷や毒素などで活性化され、発赤・かゆみ・浮腫 (ふしゅ)・痛みや気管支収縮などのアレルギー症状を起こす原因となる。

【抗ヒスタミン剤】ヒスタミンの作用を抑制し、あるいはその分解を促す薬。体内にヒスタミンが大量に生じるために起こると考えられるが、じんましん・鼻炎・喘息 (ぜんそく) などのアレルギー症状の治療に用いられる。

(2)消炎効果【消炎剤】炎症をしずめる薬剤。副腎皮質から分泌されるステロイドホルモンの総称が副腎皮質ホルモン剤であり、グルココルチコイドのコルチゾール、ミネラルコルチコイドのアルドステロンなどがある。これらは消炎酵素剤、消炎鎮痛剤である。

第5節 食事の献立

1. 不老長寿

人は食べ物によっては「150 年は生きられるはずなのだ」と、どこかで何かの時に聞いた。「その食べ物に人間が気づいていないのだ」ともいう。「不老長寿の妙薬」が現世にあることは間違いないのではないだろうか。マルチビタミンや総合ドリンク剤は「不老長寿の妙薬」の一つに該当するのだろうか。

医食同源という言葉と同じ観点から考えると、あるいは「不老長寿の妙なる食べ物」なども現世にあるのかも知れない。テレビで土を毎日食べている人を見たが、あの人は特殊な例の一人だろう。しかし岩塩は製品化されている。生薬は根から花・種まで使う。毎日の食べ物も、根から種までバランスよく毎日食べるように心がけると身体によいだろう。植物だけでなく、動物も頭からしっぽまで、バランスよく毎日食べれば健康体を維持するには効果があるのかも知れない。例えば小魚、大きな魚の目玉をはじめ、頭の部分、はらわた、蛇の丸焼き等を毎日食べるのだ。

「医」と「食」とを「健康食」という同次元で考えたい。「不老長寿の妙なる食べ物」が地上にあって、人間が食べ物として気づけば 150 年くらい生きられるという食べ物とは一体何だろう。事実ならば当然世界中のどこにでもあるものなのだろう。私が思うに、今まで人が気づかなかった 150 年生きられる食べ物とは、固くて食べられないとされている固い種子や果物の芯も、その一つではないかと考える。りんごの芯、柚子の種、金柑の種、柿の種、枇杷の種はいつでも人の手の届くところでありながら、実は食べる方法を誰も考えていなかった。柚子は何故あんなに種が多いのだろうと疑問に思っても食べられないから食べていない。梅干しの種の中にある「仁」などは昔は食べていたが、今は忘れ去られている感じだ。私自身はこれらをミルやミキサーで砕いて毎日食べている。本当は、動物も頭からしっぽまで毎日食べると良いのかも知れない。目玉にはコラーゲンがいっぱいある。歯や骨を粉にして飲む方法もある。新鮮なはらわたを毎日食べる。ただ、四季を通じて毎日手軽に入手する方法や保存の方法、食べる方法がわからないだけなのではないだろうか。

2. 朝食

活力・体型・栄養バランスを維持できる食事が理想的な食事であろう。私は起き抜けにローヤルゼリーをスプーン一杯飲む。私の朝食は果物ではじまる。リンゴ、バナナ、ブドウ、梨、柿、柑橘類を一山いくらかで手頃な値段の品で買ってきて台所に置いてある。その果物を一つずつ剥いて食べる。旬になって安い値段で手に入る果物でよい。大量に出回った頃の品物を、ある果物は生野菜と一緒にジュースにする。そして私が「不老長寿の妙なる食べ物」と勝手に考えている枇杷の種、りんごの芯、朝鮮人参の髭の部分、マタタビ、(季節にしか手に入らないがゴーヤーの種、柚子の種、金柑の種、メロンの種、西瓜の種)をミルで砕いてりんごジュースやトマトジュースと一緒に飲む。これが朝食の献立の一つである。

2 昼食

空腹にならないと食べない。献立の一つは、式根島の岩のりと梅干し(仁も食べる)とご飯を茶碗に半分の一膳。もしくはスライスチーズとハム、妻がつくったブルーベリー・ジャム、生野菜やバナナ等を夾んだ食パン2枚。このどちらかである。

3. 夕食

妻が作った手料理を何でも食べる。豆類、根菜、葉物がいろいろ出てくる。お酒は健康酒を時々飲む。植木の葉や根が焼酎に漬け込んである。1 枇杷の実酒、2 姫笹酒、3 竜の髭酒、4 またたび酒、5 銀杏の葉酒、6 柿の葉酒、7 カリンの実酒、8 松の葉酒、9 ダイレクトメールで取り寄せた健康酒の9種類である。他に梅酒や蟹の殻も焼酎に漬け込んである。これらを酒毎に1 シングルカップずつ採って飲む。シングルカップで9杯だから相当な量だ。焼酎はペットボトルで普通に販売されている25%ものを使っている。

多くの方々がとっている食事と比べると、私の朝食は少々趣がことなるだろう。第一に調味料を殆ど使わない。理由は食べ物本来の味覚を尊重したいからである。第二に食事は自分の健康増進の源であるとの観点から、自分で選び抜いたものを食べている。第三に身体のプロポーションは、健康に直結しているわけだから、コレステロールや油が多い食べ物は、他の食べ物くらいに考えて、あまり食べていない。私にも好物はたくさんある。ビーフステーキ、ホアグラ、キャビアを初め、餃子、シューマイ、春巻き、名物ラーメン、焼き肉、ぶあつい卵焼き、刺身(大トロ、ウニ、イクラ)、生牡蠣が大好きだ。でも食べるチャンスが巡ってきたときに喜び勇んで食べればよいと思っている。

教職時代にはお酒をよく飲んだ。教職時代の結びにも述べたが、私の飲みっぷりは県の高校教員仲間では有名であった。善し悪しで言えば性行上も健康上も悪いに決まっているが、最も飲めた頃には一夜に720ml 焼酎ボトルを3本あけた。最近では体が要求しない限り飲まないようにしている。以前ほど酒量が上がらないし、生活習慣上良くないに決まっているからである。しかし一時期、退職後の7年くらいは、飲まない日々が続くと、体内のアルコール分が完全に切れて、かえって身体の抵抗力が下がることがあった。歯肉炎を起こしたのである。少量でもないが少しお酒を飲んで、口内洗浄をしっかりやると歯肉炎が治まった。平素の食事は自分の身体によい食べ物を適量とる心がけが最も大切なのではないだろうか。今は、お酒を飲まなくても抵抗力が落ちたり、歯肉炎を起こすことはない。

そう言えば、枇杷の実を焼酎づけにした「酒」で歯磨きをした後に口を濯ぐと、雑菌が消毒できることに気づいた。少々高額だが市販の笹の葉エキス入り歯磨き剤と併用すると一層効果的なようだ。

第5節 薬風呂と身体の手入れ

1. 薬風呂

我が家の植木から身体によいと言われている葉を採って、毎日の風呂に入れている。薬湯は健康保持と健康促進に効果があると言われている。枇杷の葉10枚程度を木綿の袋に入れて煮沸したものをガラス容器に入れて、身体の手入れに使う。残りを湯船に入れる。ヤツデの葉がたくさんあるときには、これも煮沸して丸ごと湯船に入れる。枇杷の葉は素肌の健康保持に、ヤツデの葉は血行を促進させる効果がある。

夕方に入浴するが、私の皮膚は脂性で、しかも体質は汗かきである。夏などTシャツの着替えを持ってないと1日過ごせない。ジョギングした後は、ビショビショになってジャッと大量の汗が絞れる位である。現役時代に吹奏楽の指導で指揮をしていたときに、Fl.やCla.の女の子に私の汗がかかったそうだ。家に帰ると待ったなしで夕食の健康酒を一気に飲みするので、すぐに酔っぱらって、汗を流す程度の入浴で寝てしまう。

起床した時にしっかりと身体を洗い流す。湯船から出たときには、アレルギー性のために自分の汗で湿疹ができるので、頭にはドクダミを焼酎に漬け込んだ液体を、素肌には枇杷を焼酎に漬け込んだ液体をつける。

2. 枇杷の液

眼球、鼻の中、耳の中、歯と歯肉、咽喉の手入れに枇杷の液を使っている。我が家の年寄り猫は、小さい頃から湯船のお湯を毎日飲んでいて、何故だろうと思って、枇杷の葉 10 枚程度を木綿の袋に入れて煮沸したものをガラス容器に入れてある液を、猫の水飲みの器に入れてやったらとてもよく飲んでる。そうしたらたちまち毛並みがよくなって若返った。このことは薬を作るときに繰り返し行われる試薬づくりに似ている。枇杷の液体は身体に良いのではないだろうか。顔のいろいろな部分の手入れを枇杷の液で行っている。容貌の部分だ。人の印象はこの部分で判断し、健康状態もこの部分で判るから大切だ。特に眼は人物判断の材料として大きな役割を果たす。

眼の手入れ

風呂桶に入れるために採った枇杷の液体をガラス容器に入れてとってある。この液体で眼球を洗浄する。眼球の洗浄容器は薬局で購入する。この方法と市販されている眼の洗浄液と点眼薬三つを併用して毎日行う。

眼球の周囲の骨のマッサージも欠かせない。特に鼻筋と眼の付け根の部分の眼球の淵の骨を、ゆっくりと柔らかく、時間をかけてマッサージすると有効ではないかと感じている。

鼻の中の手入れ

鼻の中を洗う道具「鼻の洗浄機」を薬局で購入する。風呂桶に入れるために採った枇杷の葉 10 枚程度を木綿の袋に入れて煮沸した液体をガラス容器に入れてとってある。鼻の洗浄容器の中に食塩を小さじ 1/4 程度、枇杷の液体を容器の 1/4 程度を入れる。これをよく攪拌してぬるま湯で満杯して、鼻の中を洗浄するのである。耳鼻科に行くと必ず洗ってくれる鼻の中である。鼻の穴の中の洗浄は、嫌がる人が多い。病気になると大変にやっかいな部分だが、我が家でも鼻の洗浄をやるのは私だけである。これをやっているから私は花粉症にならないのかも知れない。平素の生活の中で、最も放っておかれる部分が鼻の中ではないだろうか。風邪を引くと鼻の中をやられる。蓄膿症をはじめ鼻炎も鼻の中を不潔にしておくから起こす。鼻の穴の中は雑菌の巣窟になっているのではないだろうか。

耳の穴の中

耳あかを掃除する。耳かき棒は外耳を傷つける恐れがある。しかも余り清潔にとれない。綿棒が一番良い。私は初めに綿棒だけで清掃し、枇杷の液体にちょっと浸した綿棒で清掃し、さらにメンソレータムを軽く塗った綿棒で仕上げをしている。

歯と歯肉

虫歯は歯医者に行かないと治せない。歯ブラシ磨き粉で歯磨きするのは当然だし、最近では歯周病予防の薬液も普及している。歯磨きと薬液による洗浄の後に、枇杷酒と枇杷の液で口内をすすいでいる。歯磨き一式と薬液の両方を携帯している。出先で食事をとった後に歯磨きと口内洗浄を行うとすっきりするからだ。それでも身体の抵抗力が弱くなると歯茎が腫れる。そうしたときに歯科医がやってくれたように、歯茎の腫れている部分を自分で膿を出す感じで、指でつまんで圧迫すると歯茎の腫れが引いてくる。この位のことは歯医者に行かなくても自分でできる。

咽喉

私はよく風邪を引き込む。私の風邪は喉の炎症から始まるが、「枇杷の液体」を薄めずに使ったうがいをすると、喉の痛みが和らぎ、重症になる前に解消する。平素からのうがいが一番良い。平素は「枇杷の液体」を 1/2 に薄めたものでうがいしている。

3. 髪と身体の手入れ

髪の手入れ

私の父は若禿であった。結婚した頃に母と二人で撮影した写真があった。レコードプレーヤーを中央におき、二人ともメガネをかけて写っているが、父は額がかなり上がっている。私と兄は母方に似ているのかも知れない。中年を過ぎてもあまり禿げ上がってこないからだ。頭髪の手入れの話になるが、私が使っていた整髪料は銀色の容器に入ったものだった。ドクダミが頭髪にいいと聞いて、大きな入れ物に自分でドクダミを焼酎に漬け込んで「ドクダミ酒」を作った。まったく飲める代物ではない。小分けできる小さな容器が欲しかったので、銀色の容器に入っている整髪料を別の入れ物に移した。中味を見たら驚いたことに「ドクダミ酒」だった。それ以来手製の「ドクダミ酒」で髪の手入

れをしている。

身体の手入れ

夕食の献立の項で述べたが、私は9種類の健康酒を作って飲んでいる。枇杷酒は家で採れる実をすべて潰け込んでいるから大量にできる。風呂上がりにこの枇杷酒を身体全体に振りかけるのだ。私の皮膚は脂性で、冬から春への変わり目になると、自分の汗で手足に湿疹ができる。さらに刺激物に触れると重症の湿疹になる。虫さされなどの湿疹も他の人と比べて重傷度が強い。私の湿疹は医者に診てもらわないと完治しなかった。この「枇杷酒」を小分けした容器に入れて常備しているので、医者に診てもらわずに済んでいる。

我が家の猫の話にもどるが、去勢した年寄りのオス猫のくせに縄張り意識が強く、ものすごい唸り声を出して猛烈な喧嘩をする。尻尾を太くして帰ってくると、必ず傷だらけだ。猫の体中を点検して、傷口に「枇杷酒」を振りかけると、化膿する前に治る。我が家の外用薬は「枇杷酒」が代行している。

4. 現在の体調

こうして書いてみると、随分いろいろと身体によいことを習慣的に実行している。体調不良を極端なくらいに嫌っているからだが、他の人にはなかなかマネのできない習慣かも知れない。要約してみれば「骨の突起マッサージ」、枇杷の実を中心とした焼酎の潰け込みを中心とした素肌の健康維持と食習慣の三つである。

現職時代に人間ドック制度があつて、皆申し込んだが、私は受けたことがなかった。悪い所が判明しても人間ドック自体では治すことはできないと感じたからだ。癌以外は自覚症状が出てからの入院で済むではないか。胃検診は全員やらなければいけなかったから受けたが、バリウムを飲まされて、バリウムで便が固くなって外に出るまでが大変だった。少々変わっている。

血圧、血糖値、体脂肪率等はお酒をたくさん飲んだ後は高く、摂生していると標準値だった。

最近になって2004年の10月に「前立腺肥大」で尿が出にくくなって手術を受けた。その時に癌のウイルス検査をしたが標準値の中だったので安心した。そろそろ癌の検査をやってみようかと考える。多分大丈夫だろうが。

私は125歳まで自分で自分のことが全部できる身体でいられるようにコンディションを維持していると考えている。理由は作曲を続けて、若い頃からの夢である「1曲でもいいから、この世に自分の作曲した曲を残したい」ことを実現したいからだ。何故このように人一倍健康に気を配る質なのか考えてみるに、母方の曾祖父が伊古田純道という蘭方医師で、その血を引いているからだと思う。伊古田純道は庄屋の長子であったが、次男に家督を譲り、自身は蘭方医学を身につけて今の秩父市で開業した。顕著な業績は、日本で最初の帝王切開手術を行ったことだった。子供は生まれる前に窒息死していたが、母体は命を取り留めた。この事柄の資料を今も私は持っている。

私は自分自身の健康に気を配っているが、他人の健康にはあまり口を挟まなくなった。親切にいろいろ世話をやいても、人柄の違いで気長に毎日実行してくれない。私は医師の免許を持っているわけでもないし、お金を取って世話をやくわけでもない。私自身の健康管理が十分に上手くいっていれば、それでよいのではないかと考えを変えた。他の人の健康管理や解決方法が話題に出れば話してあげる。その場の話が盛り上がればよい位に考えて、それ以上の突っ込みはやらなくなった。健康管理はダイエットと同じで長続きしない。世話をやこうとすると、時には逆ギレされることもあった。まじめに長寿をのぞんでいる人は、私の周りにはいないと感じている。

2011年12月8日(木) 72歳

前述した事柄は概ね実行している。何年か前に全日本のサッカーの試合を見ているときに血圧が高くなってから、ジョギングをやらなくなった。以来、運動不足と思っていてもジョギングはしない。2010年10月1日から喫煙をやめた。なんと、大学3年から50年間の喫煙をやめたのである。理由は簡単、菅直人総理大臣が「たばこは1000円でも売れる」と言ったことに腹を立てたからだ。このことで翌年春先には、体重が79.8kgになってしまった。2010年12月2日の開催したグループ「蒼」新作演奏会の写真をホームページ冒頭に掲載しているが、自分のスタイルのところだけレンズがゆがんでいるのではないかと感じる。これでは駄目だ。翌日からウォーキングを始め、1年が過ぎた現在、体重76.0kgに落とした。ダイエットはいろいろ試みたが、体重が落ちたのはウォーキングが初めてだ。現在は朝食後と昼食後に東中野香取神社往復の30分3500歩を2回。夕食前に東中野香取神社から江戸川鉄橋を経て、南桜井駅構内を通過、川辺小学校前を通るコースで7000歩。合計14000歩位歩く。

