

## ～今月の読み物～

## 血流は命の源…私の健康法

丸榮木材(株)

飯島 隆治

心臓はなぜ動くのか、ご存知ですか？

なぜ心臓が大変重要な器官とされているのか、それは循環系統の要だからです。血液はからだを循環しなければ何の役にも立ちませんが、心臓が拍動して血液を循環させています。しかしなぜ心臓が動くのか、心臓は何によって動かされるのか、それはすべてのものが渾然一体とした無極、やさしく言えば宇宙ですが、それが生み出す波浪によって動いているのです。波浪とは一種の宇宙エネルギーと言えましょう。これは1分間に18回のエネルギーの波をもっています。そんな事を言ったって目に見えないものは信じられないと言う方が多いですが、実際に目に見えます。海の波を見て下さい。風が無くても波は起こり1分間に18回岸に打ち寄せます。海水が波という形をとって宇宙の波浪の存在を証明してくれているのです。おもしろい事には、我々の体もこの波浪を受けるとやはり1分間に18回の反応を起します。これが肺が1分間に行なう運動である呼吸です。宇宙エネルギーである波浪は陽、人間の肺の運動は陰。陽と陰が結びつくと熱が起こります。陽の波浪18回を受けて陰の体の肺が18回動く、この2つを足すと体温の36度が生じます。体温もエネルギーです。この体温が心臓に届くと拍動が始まるのです。エネルギーが完全に使われる状態だとそのエネルギーは臓器によって2倍に活用されます。心臓の鼓動はいくつか？36の倍の1分間に72回でしょう。そして血液循環が始まるのです。この世に存在するものすべてが宇宙の一部です。宇宙の影響を受けているわけですが、人間の体も宇宙の波浪を受けて呼吸し心臓を動かしている訳です。ところで人間が寝ている状態では心臓から送られる血液が立っている時よりも余分に頭に送られてきます。本来は引力で下げられる血液が足の方に行きづらくなる訳です。そうすると寝つきも悪くなってしまい睡眠不足を起こすことになります。そこで人間が考えた素晴らしい知恵が枕なのです。枕で頭を高くして頭をフトンから出して寝ます。そうすると「頭寒足熱」の理にかない、しかも血行が足の方に流れやすくなる訳です。

枕という字は木偏ですがこれは固くて熱を持たない木や竹などで出来たものが理想的だという昔の人の知恵なのです。固い枕は首の動脈を圧迫し頭に余分な血液を送らない様に調節しますし、熱の出ない枕は頭を冷やして足の方への血行をうながすことになるからです。枕一つとっても昔の人は長い間の知恵を生かして健康を考えていたのですネ！以上私が指導員として所属をしている「官有謀」先生の著「官足法」の一部を引用させて頂きました。是非参考にして下さい！

私自身本年71才になり大した病気一つせずお陰様で元気に仕事に励んでおりますが、振り返ってみますと私を含む皆様もこの地球上に生活している以上自然体(昼と夜を逆に生活する様な事等)で生活をし、あまり細かい事に頓着する事なく、お薬は否定しませんが化学物質で作られた飲み薬等は最小限にして本来人間が持って生まれた自己治癒力を高める事に専念して頂きたくペンを取りました。

それでは何をしたら自己治癒力を高め病気にならず健康でいられるか？

私はすべて血液循環にかかっていると思います。血液循環を良くするにはどうすれば良いのか？

重力の関係で下肢、脚（股の付根から足の指の先端まで）を徹底的に揉む事だと思います。

特に足裏、フクラハギ、膝裏等は重要です。

最後に東木協の皆様に限って速効性があり、しかも特に60才を過ぎた方も可、一般的に肉体的に3～5才（人によって個人差があるが）は必ず若くなる方法を教えましょう。

実行してみてください！

1～5のポーズをしていただきます。

1. 椅子に片足を乗せて膝の裏を真っ直ぐに伸ばす（5秒）



2. 伸ばした足首を90度に曲げる。膝裏が張る（1分）



3. そのままの状態で胸を張り、空を見る (45秒)



4. 3の姿勢から頭を下げお辞儀する。あまり無理をせず (45秒)



5. 2の姿勢に戻って、床にしている方の足のかかとを上げ降ろし5回以上(25秒)



#### 補 足

- ①片足3分(180秒)間ずつ必ず守る。
- ②横に別の椅子を置き補助として掴まってもよし!

「血流をよくすれば健康になれる」という話を聞いたことがあります。筆者の飯島様は70歳を過ぎても大きな病気をしたことはありません。お会いしてみると、姿勢がとても良くお元気です。そして、ジャニーズ事務所のアイドルと同じくらい、足を上げることが出来ます。日々のストレッチ効果とおっしゃっていました。

「月報」で紹介していただいた、1～5までのポーズを飯島様から直接ご指導を受けました。今回は右足だけ行い、椅子に足を乗せて一つずつ丁寧にポーズを行いました。難しくない動きですが、意外と大変でした。全てのストレッチを行った後、「真っ直ぐ歩いてみてください」と言われ歩いてみると、ストレッチを行った右足はとても軽くなり、左足が重く感じてバランスが取れなく、真っ直ぐ歩くことが出来ませんでした。片足3分程のストレッチですが確実に効果があります。

「足は第2心臓」と呼ばれています。毎日、足のストレッチと足揉みを行い、毎日健康で過ごせられたらよいですね。皆様も、是非、実践してみてください。効果抜群です!(高輪 記)



ご指導いただいた 丸榮木材(株)・飯島隆治会長