

からだところろの健康に菜食整腸

自律神経・免疫力・血液に大きく関わっている腸

自律神経

自律神経は無意識に働く神経で、交感神経と副交感神経があります。交感神経は攻撃型神経でカッカ怒ったり、イライラしたり、クヨクヨ考え込んだりします。一方、副交感神経は、休養型といわれ、これが働いている時、楽しい、愉快、うれしい、気持ちよと感じます。

現代の生活は、余りにもストレスが多く、殆どの人は交感神経が勝って、副交感神経が抑えられた状態にあります。

副交感神経は、消化器官に働きますので、それが抑えられると、胃と腸の調子がわるくなります。大きなストレスで胃潰瘍や十二指腸潰瘍になる人がありますが、副交感神経が抑圧されて、完全に胃や腸が正常に働かないようになっているのです。

では、ストレスを抱え込まないようにするには、副交感神経を働かせるにはどうすればよいのでしょうか。

お腹には、腹部神経叢といって、いろいろな神経が集まっています。そこを刺激すると、抑圧されている副交感神経が目覚めて働き出します。お腹をもむと皆さん気持ちが良いと言います。どんどん副交感神経が働いているのです。そして胃も腸も働きます。

腸マッサージは、直接、腸壁を動かすようにしますが、同時に副交感神経を刺激し、その働きで、さらに腸はどんどん動きはじめます。

免疫力＝自然治癒力

動物には、自然治癒力というのが備わっています。しかし人はいろいろなことが要因となって治癒力が減ってきました。

免疫力は、腸が大きく関わっています。

‘04年にNATUREという科学雑誌に、「腸全体に免疫機能が備わっている」と発表されました。本当に腸を活性化させると、免疫力がどんどん高まるのは事実です。

私は膠原病でずいぶん苦しみました。膠原病というのは、自己免疫疾患で、免疫細胞が敵も味方もわからなくなって自分を攻撃してしまいます。どうしてそのようなことになるのか分からないので治療法がない、それで一生治らない難病だということです。ところがお腹をもんで食事を変えたら治ってしまったのです。まさに免疫力が正常に働き治癒力で治ったのです。

一生治らないと断言していた病気が治ったのですから、病院は驚きです。

腸の働きが活発になると、腸内老廃物をきれいに排泄し、悪いものを溜め込みません。そればかりか、老廃物をつくらず、腸内にはいわゆる善玉菌が増えていきます。善玉菌は免疫細胞を育ててくれ



ます。しかも、腸全体に免疫機能が備わっているのですから、腸が活発に働き出すと、当然、免疫力が強まり、治癒力がたかまるのです。

血液と腸

食べ物の栄養の殆どは小腸の壁から血液に吸収されます。大腸からは水分が吸収されます。

腸内に老廃物が溜まっていると、その老廃物の毒素が栄養と一緒に血液に送りこまれます。

血液は全身の細胞に栄養と酸素を送りますが、その時、毒素が混じっていると当然細胞はダメージをうけます。病院で検査をしてもどこも悪くないと言われるのに体がだるい、しんどいというのは、こういうことが一因となっていると思われま

す。毎日排便があるという人でも、腸内老廃物が溜まっていることがあります。腸壁の細かいヒダがしっかり動かないと、ヒダとヒダの間（谷底）に少しずつ老廃物が溜まっていきます。これが宿便と言われているものです。谷底にこびりついている老廃物は下剤や断食ではなかなか取れません。西洋医学では「宿便はない」、といますが、お腹をもんでいると、ある時から急に便が異常に臭くなる場合があります。菜食をしていると便やガスは、におわなくなるのですが、逆の現象に皆さん不信に思われるのですが、これは、ヒダの底にこびりついた宿便が少しずつはがれて、普通の便に混じって出ているので臭くなるのです。またある人は、2～3ヶ月した頃に、今までにない非常に臭い変な色の便が大量に出て、驚きます。ヒダの間に溜まっていた老廃物が、一せいに取れて出たのです。その後どんどん体調が良くなっているのです。腸の汚れが一掃されて良い栄養だけが血液に吸収されて、細胞が活性化するのでしょう。こういう事実から考えても宿便はあると思います。また、その宿便が諸悪の根源だということも考えられます。

食べもの

腸活性のために一生懸命腸マッサージをしても、食べるものが悪ければ腸内老廃物はなくなりません。

人はもともと草食動物でした。しかも日本人は農耕民族です。動物食は日本人のからだにはあいません。

動物性たんぱく質は、その動物のためのたんぱく質です。人は動物性たんぱく質を完全に分解することができません。また、動物性たんぱく質は腐りやすいです。真夏に、肉、魚、卵、牛乳と野菜を放置した場合、当然、肉、魚、卵、牛乳の方が早く腐ります。腐った時のにおいは、野菜よりひどいことは誰でも承知していることです。腸の中でも同じことが起きていると考えられます。しかも動物性たんぱく質は消化が悪いので、長



く腸内にとどまりますので、ますます腐っていき、毒素をつくりま

す。脂肪もカルシウムもすべて、動物性のものは、その動物のためのもので、人のための栄養ではありません。

では動物性たんぱく質や脂肪を摂らないでどうするの？と人は言いますが、大丈夫です。植物性の食品の中にも、たんぱく質、脂肪、ミネラル等、動物に劣らない良質のものが含まれています。

たとえば、たんぱく質は大豆や精製しない穀物。脂肪はゴマ、アボガド。ミネラルは小松菜、海藻、アボガド等々いくらでもあります。

もっと大事なことは、人間本来の食べものを食べ続けると、体の中で、その人にあった栄養を合成する力が出来てくることです。牛は草や藁しか食べませんが、牛肉にはたんぱく質、脂肪、牛乳にはカルシウムがいっぱい含まれているのはなぜでしょう。牛は草や藁から自分

ているのです。その牛に肉骨粉を食べさせたために変な病気になったのです。

人も本来、自分の体の中で自分にあった栄養を合成していました。それが動物食をするようになって、その力をなくしてしまいました。本来の食べものである菜食に戻ると昔の遺伝子が蘇り、体内で栄養をオーダーメイドします。

栄養が合成される時に必要なのが、酵素です。酵素は熱に弱く、47～8度前後でその効力をなくします。世間一般に温野菜にしてたくさん食べましょう、という風潮ですが、せっかくの酵素を全部殺してしまっている事は誰も言いません。穀物、野菜には素晴らしい酵素がたくさん含んでいます。できるだけ生で食べることをオススメします。

過去に、徹底した生食と毎日2回の腸マッサージで癌が消えた症例があります。私の難病も消えました。お陰でこうして仕事ができています。

こころ=生きがい

一生懸命お腹をもんで菜食をしても、イヤイヤしている人と、本当に元気になると思っている人とは大きな差があります。

どんなことでも自分が納得し、自信をもってやるのが大切ではないでしょうか。始めから失敗した時のことを考えたり、こんなことをしていいのかしら、と迷いながらすると成功しないものです。人からいろいろ言われるたびに、あれこれする人も、結局は良い結果が出ないようです。

自分でよいと思って始めたことでも、途中で思うようにいかないこともあります。体で言えば、調子の良いとき、悪いときがあります。悪いときには、「ああやっぱりこれも駄目だ」と、すぐ他の方法にすぎるといふ人は何をやっても上手くいきません。

信念を持って自信を持って、良くするのは自分だと思ってやっていると、少しぐらい悪くなっても、それを乗り越えると、ずいぶん良くなっていることに気が

つくでしょう。

悪い事ばかり考えないことです。例えばどこかが痛いとき、それにばかり気をとられていると痛みはずしーんとこたえてきますが、自分の好きな事をしているときは痛みを忘れていて、という経験をした方も居られると思います。

自分のしたいこと、好きなことを夢中になってしている時は、免疫がどんどんたかまります。

松田育三先生が言われていますが、「ガン末期の人でも、自分のしたいことに打ち込んでいるうちに、ガンが消えた、という症例は何人もいる」そうです。病氣と対面して、いつもクヨクヨ思い悩んで過ごすか、動けるうちは病氣を忘れてしたいことに打ち込むか、大きな違いになります。何もしたいものがない、という人がいます。心の持ち方、考え方ひとつで、生きがいは見つかるものだと思いますか。(皆川)

この記事に関するお問合せは
電話 06-4802-6880 へ

とにかく『腸』を
元気にしましょう！



・「整腸マッサージ科」(予約制)
ができました。

・京阪沿線です。
「萱島」よりタウンクルバス「黒原旭町」
下車すぐ(摂津水都信金の前)

元気堂

(三浦整骨院)

TEL・FAX 072-838-5374

寝屋川市高柳7-10-16

会員寄稿

当サロンの催事にご参加されている田井松華様が、その折々に詠まれた句と俳画をお届けいたします。

その時の状況をほうふつとさせ、心暖まる句はお人柄がにじみでているように思われます。

田井様には当サロンで「俳画の暑中見舞、年賀状」をご指導いただいております。

今回詠まれたのは次の催事にご参加された時のものです。

「日本の横笛」	藤舎秀容氏
「ピアノコンサート」	佐々木聡子・有紀氏
「ことばは命」	辻慶樹氏
「詩の話と自作詩朗読」	福永祥子氏
日本の心にふれる旅	「那智火祭を中心に」



篠笛の指躍らせて女正月
連弾の息びったりや梅の花
調律の高音決まる寒の明け
あたたかや「言葉は命」てふ話
朗読は「人生の詩」梅雨晴間
火祭りの男らの声谷渡る
涼しきは一本造りの阿弥陀仏

田井松華

会員皆さまのご寄稿お待ちしております。

・・・体験談・エッセイ・詩・句・絵（但し白黒）など・・・



健康サロン 予定表

(講師敬称略)

月・日	時間	講師	演題	会費	備考
3月10日(土)	15:00-16:30	高橋佐喜子	「誰にでもできるヨーガ」	会員 1000円 一般 2000円	
11日(日)	13:00-15:00	皆川容子	「体内デトックスは腸から」		向日市 ヨーガシアラム しまりす庵
17日(土)	15:00-16:30	皆川容子	「ヘルシークッキング」 ななこっこでつくるお菓子	会員 1000円 一般 2000円	エプロン 持参
24日(土)	15:00-16:30	松田育三	「自分でつくる健康」		
31日(土)	13:00~18:00	皆川容子、白井ふさ隆	講演と体験会 菜食整腸健康法		別紙参照
4月7日(土)	15:00-16:30	坂田道信	「ハガキ道に生きる」		
14日(土)	15:00-16:30	高橋佐喜子	「誰にでもできるヨーガ」	会員 1000円 一般 2000円	
28日(土)	15:00-16:30	大槻修・小林陽子	「童謡・唱歌 歌心を訪ねて」 あの日、あの頃を、心豊かに歌い継ぎたい		
5月12日(土)	15:00-16:30	高橋佐喜子	「誰にでもできるヨーガ」	会員 1000円 一般 2000円	
19日(土)	15:00-16:30	内海淳子	アルパリサイタル「今を生きる」 パラグアイのハーブ		
23日(水)	15:00-16:30	皆川容子	「ヘルシークッキング」 火を使わない料理	会員 1000円 一般 2000円	エプロン 持参
26日(土)	15:00-16:30	満仲雄二	八百万の神々の郷「出雲の一期一縁」 心の癒し、満たし、よみがえりを願って		

講師ご紹介は6、7頁をご覧ください。

料金表示のない催事は、会員無料、一般1000円頂戴いたします。

前日までに必ずご予約してください。

会員の方が、お知り合いの方をご同伴くださいましたらプレゼントがあります。

高橋佐喜子（たかはし さきこ）氏

「誰にでもできるヨーガ」

「ヨーガ」は哲学の教える理論を、生きた真理として個人の心の内に定着させる技法と言われる。

「ヨーガ」は哲学と宗教の中間に介在して、つなぎの役目をするものである、とも言われる。

「自分が生きているということの真の意味を考える」

「自分を探求する」

「自分の内面構造を観察する」

そういう自己反省の必要を感じた時、われわれに最も安全でしかも簡便な方法を教えてくれるのが「ヨーガ」である。（奥山圭子先生の講義から）

ヨーガ体操の動作はゆっくりと落ち着いてすることが必須条件の一つであると言われるとおり、自然に動き、出来る範囲でするのでどんな人でもできるので入りやすいと思います。

松田育三（まつだ いくぞう）氏

「自分でつくる健康」

1937年大阪生まれ。未熟児として生を受け、虚弱児として育てられ、学校は欠席がちであった。子供の時から機械いじりが好きで工学部を志したが、病弱のため就職の心配のないようにと気の進まぬまま京都府立医大に入学。在学中、十数ヶ月肺結核にて入院、この間にこの病気が精神状態と深く関わっていることを体験する。卒業後消化器内科を専攻。ここでも消化器疾患が心の病気と考える様になり、心身医学の勉強にのめり込む。

現代の日本の健康保険制度では、心身医学で生計を立てることは不可能と知り、臨床医学を去り健康管理を志す。

精密検査と称してこと細かにあらさがしをし、全ての人間を病人あるいは病的人間としてしまう現在の検診の在り方に疑問を持つ。「医学は不安をばらまくものであってはならない。希望を与えるべきものである。」との理念のもとに職場の集団検診を行う傍ら、啓蒙活動に東奔西走する。特に講演ではいかに自己治癒力が健康回復に大切かを説き、免疫が自己治癒力の源となっていることを力説。 著書 「癒いやす」他

* 松下電器健康管理センター、国鉄大阪保健管理所主任医長を経て労働衛生コンサルタント松田事務所（昭和58年）、医療法人松田メディカル（平成6年）を開設
NPO法人ネイティブヘルス 理事

坂田道信（さかた みちのぶ）氏

「はがき道に生きる」

29才の夏 全一学者森信三先生とであいまして「複写ハガキ」を教えられました。

その場に「複写ハガキ」の元祖の徳永康起先生が居られて“複写ハガキのひかえ”をいただきました。その日から 不思議な ゆたかなハガキ人生が始まりました。

三十七年の年月を数えましたが 全国に燎原の火のごとく広がり 多くの人様が書くことによって心を磨いて下さってしまして ひとつの庶民の文化に育てていただきました。ひかえは日記であり 心の歴史 子孫への語りかけになっています。

NHK「こころの時代」出演

大槻修（おおつき おさむ）氏

「童謡・唱歌 歌心を訪ねて」

1933年京都府生まれ。大阪大学大学院文学研究科中退。国文学専攻。2005年まで甲南女子大学教授。現在は同大学名誉教授。日本文芸学会代表理事、全国大学国語国文学会常任理事、(社)当道音楽会理事長、(財)神戸市民大学講座評議員など歴任。

文化庁の提唱により、世代を超えて歌い継ぎたい「日本の歌百選」が決まった。私たちは、あの頃の童心を取り戻し、“心の財産”を豊かにしたい。ただし歌っている歌詞(曲)が、果たして原作詞(曲)者のそれと同一なのか。時代社会におもねって、いたずらに改変され、またその一節が省略された事に気付かず、単なる郷愁に酔って歌ってはいないか。改めて私たちは、その片言隻句にこだわりながら、大切な歌心を探し求める“旅”に出かけようではないか。

小林陽子（こばやし ようこ）氏

長野県松本市出身 東邦音楽短期大学声楽専攻科卒業。林源二郎、鷺崎良三氏に師事。大阪でプロデビュー後、峰大介氏に師事。歌曲からシャンソン迄幅広いレパートリーで定期的なりサイタルや各地の大小のコンサートホールやホテルでのチャリティーコンサート、労力ネットワークを通じて障害者や高齢者との交流やボランティア活動を続けています。(こころの歌)教室、(抒情歌)(童謡・唱歌)教室などを主宰。

日本演奏連盟、関西音楽舞踊会議運営委員、日本音楽家ユニオン会員(MC理事)

内海淳子（うつみ じゅんこ）氏

「今を生きる」 — 人を大切にする心をテーマに —

ひとつの地球の中で肌の色が違い、言葉が違い、国が違う。そして違いのある文化、習慣、風俗を持っていることがなんとすばらしいこと！

垣塙るっぽ(同化)ではなく、モザイクの文化が楽しい。違いを認める中で自分達の豊かさが拡がり、自分が生かされていることに気づく。

これが多文化共生ではないでしょうか。

人を大切にする心が生まれ育つ中で、地球の中の一員として生きていく喜びを感じたとしたら、何と幸せなことでしょう。このようなことをふまえながら活動を通じて 皆様と共に楽しいひとときを過ごしたいと願っています。

満面の笑みと温かさをもって

満仲雄二（みつなか ゆうじ）氏

八百万の神々の郷「出雲の一期一縁」 心の癒し・満たし・よみがえりを願って！

1951年生 事業環境デザイナー

’74年 単身イタリアに渡り、西洋と東洋の民族意識の背景にある文化のアイデンティティーを探索、帰国後自らの本質を求め千社詣を実施行脚。’90年 自然の中で自らの生き方を見つめ、見なおすことを、再生の地熊野を通じて知り、熊野生流倶楽部を発足 ’06年 歴史文化発掘活動のため堺デザイン倶楽部を発足

モノやまち・社会の仕組みづくりと言うコンセプトデザインを(有)環文化計画代表として活動する傍ら、NPO 熊野生流倶楽部として「こころの環境デザイン」を目指して、現代の熊野詣でを通して、失った日本の大切な心や精神文化の元を見つめ、甦らせる運動を展開。

古代は、表日本にあった山陰地方。「縁結び」に象徴される出雲には、日本中の神様達が神在月に集い、縁(えにし)や出会い・ふれあいを相談されると言います。

現代社会で失われている「絆の大切さ」を改めて問い直し、出雲の神々に学ぶお話です。

(有)環文化計画代表取締役 NPO法人熊野生流倶楽部理事長

移転後の反響

早いもので新大阪から移転して、約2ヶ月経ちました。当初は、場所の問い合わせなどに、スタッフは四苦八苦しましたが、今では「帰り道が楽しみ」という言葉に、食べもの屋さん目白押しの場所柄、多少の不安を覚えながら、お見送りする日々です。

「慣れ親しんだ古巣が懐かしい」とか「ここの方が良い」とか、皆さんのいろいろな思いをお聞きしてみました。

なんといっても一番多いのは、

- ・梅田という交通アクセスが最高の場所で、便利なこと。
- ・送迎車の時間を気にしなくても良い。

ということでした。それに関連して

- ・夜の帰路が暗くて寂しかったが、ここは明るくて人も多く、安心して歩ける。
- ・西中島の駅の階段が辛かったが、梅田は階段がないので楽。
- ・帰り道に買い物ができるので便利。 ・知人に紹介しやすい。
- ・部屋全体があかるく、清潔感があって良い。
- ・駅に近いので車を使わなくてもよくなった。

部屋が狭くなったことでは、

- ・動線が少なくなって良い。 ・狭くて落ち着かない。

と両面のご意見がありました。悪くなったというご意見は、

- ・サウナがなくなって残念。 ・トイレが狭くて落ちついて使用できない。
- ・駐車場がなくなったこと。 ・送迎車がないので雨の時は困る。

ランチについては、次のようなご意見がありました。

- ・松花堂弁当はとても良い。(以前は取るのに遠慮があった。盛り付けの参考になる)。
- ・好きなものを好きな量取れるのでバイキングの方が良い。

その他のご意見として

- ・スタッフが増えて予約に余裕ができ予約しやすくなった。
- ・スタッフ全員良い方ばかりで、来られる方々を、心から健康に、元気にしてあげたいと言う気持ちが感じられて、来るほうも気持ちよく来させていただいています。

という嬉しいご意見もありました。

研修生からは、

- ・指導が充実している。知れば知るほど奥の深さがわかり、道遠しと言う感じです。

というご感想もいただきました。

ご意見をお寄せ下さいました方々、ありがとうございます。

これらの事を参考に、よりよい環境にしていこうと考えております。

これからも気がついたことがあればいつでもお知らせ下さいませ。

(岡嶋)

あとがき

暖冬で白菜や春菊、大根が売れなくて、産地で廃棄しているという勿体ない、胸のいたむニュースを見ました。暖かいのでお鍋をしないからだそうです。白菜や春菊のサラダ、大根サラダなど、とても美味しいのに、知らない人が多いのですね。

会報 28号で松田先生の講演要旨を掲載しましたが、その反響の大きいこと。アンコール要望が多いので、テーマを変えて再度お願いしました。

坂田先生の「はがき道」は、どんな話でしょうか、とても楽しみです。

アルパの演奏では、爽やかな音色と内海様のトークに、午後のひととき心のやすらぎを感じることでしょう。大槻先生は、前回は源氏物語がテーマでしたが、今回は童謡・唱歌、小林先生の独唱を混えてのお話です。そして久々に満仲先生です。夏の「出雲ツアー」を控えての講演です。

お知り合いの方々、お誘い合わせてお出かけください。お待ちしております。乞うご期待！！ Y. M