石垣たまご理論について

その発想と展開

たまご理論の「人体力学」②

今後のあるべき医療

健康体を活かす医療

たまご理論で病気のしくみを考える

たまごビル院長　石垣　邦彦
〒581-0061　大阪府八尾市春日町 1-4-4
電話 072（991）3398　FAX 072（991）4498
ホームページアドレス http://www.tamagobl.com/

作家の五木寛之さんが『息の発見』という学研M文庫の新刊で

片足で立って、ふらつかずにスーッと靴下をはけるときは、意識が自然に、うまく丹田のところへいってるときなんです。

とおっしゃっていました。ふらつかずに靴下をはける、そのカラクリをあかし、高齢者の転倒を防止するために、前回からたまご理論の「人体力学」（図1）の稿を新たにスタートしました。前回にお示しした三つのポイントは、

①「からだ」の部分をあらわす言葉が、「こころ」や「精神状態」や「生き方」をあらわすこと

②「からだ」が「こころ」や「たましい」の土台であること

③「生きもの」は、「いのち」をつなぐために「入り出」をコントロールしながら進化してきたこと

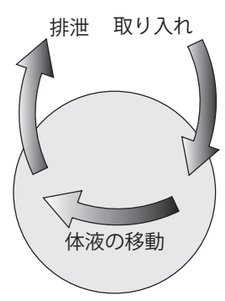
以上の三点でした。

【Ⅰ「からだ」にとって、一番大事な「はたらき」は「入り出」】

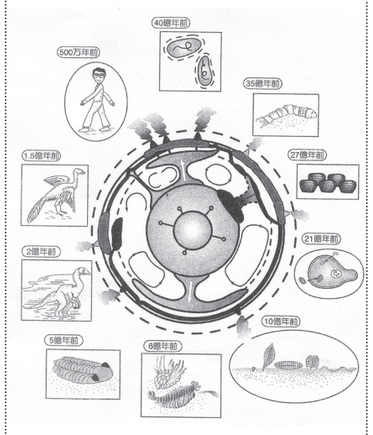
本紙でくりかえしのべてきましたが、原始の生命体から現在のわれわれの「からだ」である人体に共通するもっとも大事な「はたらき」は、この「入り出」（図2）です。地球環境の変動に対応して、生命体は「いのち」をつなぐための「入り出」をコントロールするために40億年にわたって進化し、いろいろな器官ができました（図3）。それが、血液であり、血管であり、腸であり、心臓であり、脳であり、自律神経であり、肺であり、手・足など、あらゆる人体の器官なのです。それが現在のわれわれ一人ひとりの人体の正常な「機能・構造・形態」なのです。

つまり、主に「入り出」という「いのち」をつなぐ「はたらき」が円滑に動くように進化してきた結果が、今ある人体の複雑な「機能・構造・形態」なのです（図4）。

そのため、人体の正常な「機能・構造・形態」は、まさにこの「入り出」の「はたらき」をするためにあるともいえます。

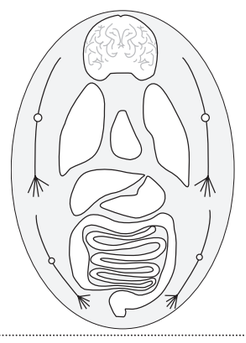


【図2】体液の移動による「取り入れ・排泄」



【図3】生命と地球の共進化

生命と地球はともに影響し合いながら進化してきた



【図4】人体は体液の中に器官が漂うふくろ状の「生きもの」

【Ⅱ「入り出」を絶えずスムーズにしておけば、「からだ」はととのう】

そのことを、日々の臨床のなかで医師は確認をとることができます。また、日々のご自分の生活の中で、みなさんが一人ひとり感じとることができます。

○「入り出」を絶えずスムーズにしておけば、人体の「機能・構造・形態」は、その正常性を維持できることを医師も患者も感じとれます。

○「入り出」を絶えずスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

①それを、わたしは、「生きる力」といっているのです。「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、集中力・持続力がつくのです。あらたな発想が湧くのです。「こころ」の切り替えが早くなるのです。対人関係がスムーズになるのです。とにかく生きているのがおもしろいのです。生きていること自体にすがすがしいプレジャーを感じるのです。

○「入り出」をスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

②それを、わたしは、「総合的免疫力」といっているのです。「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、風邪をひかなくなります。「からだ」の回復力がはやくなります。地球環境（気温・気圧・湿度など）への感受性がたかくなり、適応力がひろく・ふかく・おおきくなります。病気の予防が確実なものとなるのです。

○「入り出」をスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

③それを、わたしは、「自然の治癒力」といっているのです。「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、病気になってしまった人にとっては「からだ」そのものがもつ「しくみ」がスムーズになってきます。おのずと「からだ」全体の回復力がたかまります。むりなく「からだ」全体のバランスがとれてくるのです。

○「入り出」をスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

④それを、わたしは、「自然なケアー」といっているのです。たとえ膝から下が切断されていても、またたとえ半身まひであっても「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、その人なりに「からだ」全体のバランスがとれるのです。適度な空気圧のこもった一個のボールのように全体としての「動き」が、その人なりにできるのようになるのです。

○「入り出」をスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

⑤それを、わたしは、「大往生」といっているのです。「からだ」がととのい、自然な死にゆく流れができるからです。「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、一年草の草花とおなじく「生まれ、生きぬき、死にゆく」という「しくみ」がスムーズにはこばれてゆきます。40億年にわたってつちかわれた子孫に「いのち」をつなぐ大切な「しくみ」が、自然な「かたち」でいとなまれてゆきます。

「入り出」をスムーズにすることによって「からだ」全体がととのい、40億年にわたってつちかわれたかけがえのない「しくみ」、その歯車が適度にかみあってきます。「からだ」が喜ぶように日々過ごせばいいのです。そのこと自体が「生きぬく力」であり、「総合的免疫力」であり、「自然の治癒力」であり、「自然なケアー」であり、「大往生」なのです。一年草の草花のような自然な営みなのです。

【Ⅲ「生きる力」・「総合的免疫力」・「自然の治癒力」・「自然なケアー」・「大往生」は、同じ「しくみ」（表1）で生まれる】

○「入り出」をスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

①それを、わたしは、「生きる力」といっているのです。「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、集中力・持続力がつくのです。あらたな発想が湧くのです。「こころ」の切り替えが早くなるのです。対人関係がスムーズになるのです。とにかく生きているのがおもしろいのです。生きていること自体にすがすがしいプレジャーを感じるのです。

○「入り出」をスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

②それを、わたしは、「総合的免疫力」といっているのです。「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、風邪をひかなくなります。「からだ」の回復力がはやくなります。地球環境（気温・気圧・湿度など）への感受性がたかくなり、適応力がひろく・ふかく・おおきくなります。病気の予防が確実なものとなるのです。

○「入り出」をスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

③それを、わたしは、「自然の治癒力」といっているのです。「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、病気になってしまった人にとっては「からだ」そのものがもつ「しくみ」がスムーズになってきます。おのずと「からだ」全体の回復力がたかまります。むりなく「からだ」全体のバランスがとれてくるのです。

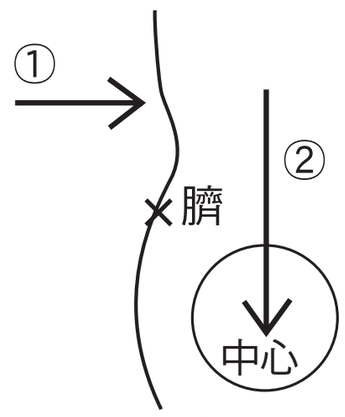
○「入り出」をスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

④それを、わたしは、「自然なケアー」といっているのです。たとえ膝から下が切断されていても、またたとえ半身まひであっても「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、その人なりに「からだ」全体のバランスがとれるのです。適度な空気圧のこもった一個のボールのように全体としての「動き」が、その人なりにできるのようになるのです。

○「入り出」をスムーズにしておけば、「からだ」はととのいます。

⑤それを、わたしは、「大往生」といっているのです。「からだ」がととのい、自然な死にゆく流れができるからです。「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのえば、一年草の草花とおなじく「生まれ、生きぬき、死にゆく」という「しくみ」がスムーズにはこばれてゆきます。40億年にわたってつちかわれた子孫に「いのち」をつなぐ大切な「しくみ」が、自然な「かたち」でいとなまれてゆきます。

「入り出」をスムーズにすることによって「からだ」全体がととのい、40億年にわたってつちかわれたかけがえのない「しくみ」、その歯車が適度にかみあってきます。「からだ」が喜ぶように日々過ごせばいいのです。そのこと自体が「生きぬく力」であり、「総合的免疫力」であり、「自然の治癒力」であり、「自然なケアー」であり、「大往生」なのです。一年草の草花のような自然な営みなのです。



【Ⅳ「からだ」がすべてを示している】

このような視点で見てゆくと、「からだ」の「しくみ」をととのえること＝「入り出」をスムーズにしておくことが、人生をたのしむ一番の基本になることがわかります。「からだ」自体の動きが、もうすでにわたしたちにどう生きればいいかを、示してくれているのです。哲学・宗教以前に、「からだ」自体が、わたしたちがどう生きればいいかを教えてくれているのです。

このような視点で見てゆくと、「からだ」の「しくみ」をととのえること＝「入り出」をスムーズにしておくことが、人生をたのしむ一番の基本になることがわかります。「からだ」自体の動きが、もうすでにわたしたちにどう生きればいいかを、示してくれているのです。哲学・宗教以前に、「からだ」自体が、わたしたちがどう生きればいいかを教えてくれているのです。

このような板橋老師の「からだ」に対する視点は、主に老師自身の坐禅（姿勢と呼吸と瞑想）と読経（長呼気）を通してえられたものだ、とわたしは感じとっています。しかもこのことは、わたしがわたし自身の「からだ」を、また患者さんの治療を通して患者さんの「からだ」の変化から感じとったこととあまりにも似ている、つまり両者が通底していることに、おどろきました。

これまで本紙のわたしの連載記事を振り返ってじっくりと思いをめぐらしていくと、「耕さない米作り」（注2）・「山を活用した酪農」（注3）・「土地本来の木の植林」（注4）・そして、今回の板橋老師の「からだがわかっている」には、それぞれ全てに共通していることがあります。それは、基本的な「生き方」は、自然の「しくみ」にまかせなさいということです。

結局、その本質は、40億年の歴史をもつ「からだ」の「しくみ」が表現してくれている「こえ」＝「おしえ」をすなおに受け止め、その「からだ」の「こえ」を生かすことが、「生きもの」としての稲・牛・樹木・人間のそれぞれの「からだ」によいことなのです。

からだが実感している。これ以外に仏教も宗教もない。

【表1】ＲＯＢ療法で上腹部の柔軟性が正常化されると

～人間の生死は「上腹部の柔軟性」が指標となる～

ROB 療法で「上腹部の柔軟性」が正常化されると「入り出」がスムーズとなる

・呼吸が深くなり
・循環が良くなり
・人体力学が安定し
・自律神経がととのい
・内臓全般の動きが活発になる

●生きる力がつく　⇒　生き方が身につく
●総合的免疫力がつく　⇒　予防ができる
●自然の治癒力がつく　⇒　治療が的確になる
●体のバランスがとれる　⇒　自然なケアー
●スムーズな死の流れへ　⇒　大往生

■人間の「からだ」の自然な「しくみ」を生かした ROB 療法とその生活処方で人生を統合する！！

人は楽しむために生まれてきた！

注1　板橋興宗（いたばし　こうしゅう）　1927年（昭和2年）、宮城県多賀城市の農家に生まれる。海軍兵学校76期を経て、東北大学文学部宗教学科卒業。直後の1953年に渡辺玄宗禅師に師事して出家し、總持寺で修業する。大乗寺山主時代に「椅子坐禅」を提唱して普及に努めた。1998年（平成10年）に總持寺貫首、曹洞宗管長となる。

現在、御誕生寺住職。著書に、『息身佛そくしんぶつ－ただ、息をする。ただ、生きる。』角川書店『からだに訊け』（玄侑宗久氏との共著）春秋社『鎮守の森』（宮脇昭氏との共著）新潮社などがある。

注2　「耕さない米作り」のポイントは「根」を充分に育てた上で、耕さない固い土に植え、「根」が容易に水分・養分を吸収できない状態にすることです。あえて簡単に食べられない状態にすることで、稲の生命力を刺激し「根」をはるようにしてやることです。

注3　「山を活用した酪農」のポイントは、通年昼夜自然放牧により厳しい環境で生命力を促すことと、もともと芝を食む特性のある牛の胃を100パーセント活用したものです。

注2・3は、河内新聞2009年1月1日号（第984号）参照

注4　「土地本来の木の植林」のポイントは、土地本来の木は風土に根ざした適性があるためどんな厳しい条件にも耐えて長持ちします。植樹後3・4年過ぎたら基本的には管理する必要がありません。地中深く真っすぐ根を張る「深根性」「直根性」のため、地震や台風・火事などの災害にも強く、防音・防塵や水質保全・大気浄化も備えた防災環境保全林としての役割をになっています。

同2月15日号（988号）参照

次回は「入り出」と、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」それぞれの相互の関連を確認し、その「からだ」の「こえ」が喜ぶように「生きる」ことが、人間の慢性疾患の患者主体の予防につながってゆきます。

その上で「入り出」とそれぞれの要素との相乗効果についてお話しさせていただきます。

「ふらつかずに靴下をはく」、「高齢者の転倒を防止する」、その上で根本的な「しくみ」を提案したいとおもいます。

みんなの街
〝いい〟風吹かそう
ひがしん
大阪東信用金庫
本店：〒581-0003　八尾市本町２丁目８番１号
ＴＥＬ（072）923-1981㈹

八尾ビルディング株式会社
〒581-0004 八尾市東本町３-４-18
☎（072）991－6700
代表取締役　山口　智士

驚異の酸化抑制セラミック
「メディニウム」の効果、各所で実証
日立航空機㈱ 販売代理店を募集

会席・幕の内・各種出張パーティー
日本料理・フランス料理
Tre's bien,Inc.
株式会社トレビアン
〒581-0083　大阪府八尾市永畑町 1-2-40
phone 072-991-6677　Fax 072-993-3355
日本料理　天山　TEL 072-991-6677
イル・ド・フランス パーティー部　TEL 072-991-6677
カフェ・プリズム プリズムホール店　TEL 072-997-6666
レストラン トレビアン 八尾市役所店　TEL 072-991-3881

株式会社マックス
since1906
本社〒581-0084 大阪府八尾市植松町2丁目9番29号
party with miffy
ミッフィー ソープギフト
Illustrations Dick Bruna
© copyright Mercis bv,1953-2005 www.miffy.com

NAKAGAWAの
『工場企画』
大スパン、低コスト、短納期

TEL.072-920-1123
事業用地取得・設計施工・建物総合管理
〒581-0038八尾市若林町1-76-3朝日生命ビル1Ｆ
中川企画建設㈱

無料　八光殿社葬相談会
企業も事前にお葬式を考える時代です。
開催日：毎月第２水曜日
開催場所：八尾商工会議所 ３階小会議室
開催時間：13：00～17：00
＊上記時間内でご都合の良い時間帯にご来場下さい。
あなたの街の葬儀社 八光殿 HAKKODEN
お気軽にお問い合わせ下さい。0120-39-8510

好評分譲中　大型公園墓地
八尾　普泉寺霊園
バリアフリー　大駐車場完備
八尾市福栄町３丁目５番地
お問い合わせは ☎072-996-1111　普泉寺霊園　検索