

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(34)

平成 27 年 7 月 30 日

村山 章

いよいよ夏本番です。自身を活性化させて、自己調節機能を高めるにはよい時期ではありますが、自分の限界を超えてしまうと壊れてしまいます。専門家、医師の助けを借りる事態になります。また、自分の限界は自分にしか分かりませんので、しっかり見極めましょう。反面、ぬくぬくと生きていると、自分自身でも限界が分からなくなります。一日一日を大切に、成長していくことが宇宙の原理につながり、自身の幸福につながるのだと思います。

戦後、廃墟と化したいわば無の状態から必死で働き、高度経済成長を遂げ、極東のこんな小さな島国が、名目 GDP(国内総生産)で 1968 年以來ずっと世界第二位を続け、今も第三位を維持する経済大国になったのですから凄いことです。その反動でしょうか、二人に一人は癌になり、三人に一人は糖尿病になるといわれる日本社会になりました。食生活の変化、運動不足、ストレスが生活習慣病の主な原因のようです。生活習慣を根本的に変えない限り、癌細胞を切除してもまた癌細胞が発生してくるようです。

私たちの体は約 60 兆個の細胞でできているそうですが、1 個 1 個の細胞にはそれぞれ役割があり、かつ数週間から長くて 3 か月間くらいで新しい細胞に生まれ変わっているそうです。細胞分裂のときに癌細胞などの悪い細胞が発生すればそれをやっつける作用が働き、細菌やウイルスなどの異物が体内に入ればそうした異物を殺しにかかります。自分の意思には関係なく、私たちの体は常に必至で生きていますね。体のために、脳が喜ぶことではなく、少しでも体が喜ぶ健康的なことをやってあげましょう。

健やかな人体の基本は免疫のようです。この免疫力を高めるためには自己調整機能を高めることが大切になってくるのではないのでしょうか。自然治癒力も自己調整機能の一つです。そして自己調整機能を高める方法は、心身の活性化だと思います。

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」