

2005年3月吉日

27年続いています会員月刊健康情報誌「百歳万歳」に、2004年9月から「健体康心」のコラムを連載しております。

全文会話で大阪特有の「ボケとツッコミ」、大阪弁で書きましたところ、お陰様で解りやすく面白いと好評を頂いております。

通じて言いたいことは、健康とは「健体康心」=健やかな体と康かな心が揃っていること  
心の状態が体にもものすごい影響を与えること  
笑っただけで、人体の免疫細胞が何倍にもなること  
だから、健康って「難しいこと」「お金がかかること」なんだろうか。  
ということです。

皆様の「健康」と「元気」に少しでもお役に立てば、幸いです。

「百歳万歳誌」に興味のある方は、  
右記へアクセスしてみてください。

**百歳万歳** 5月号 2005年5月1日発行

定価 660円 (本体629円)

(年間購読料6,600円・12回送料共)

(振替口座番号 東京00150/8/137763)

編集・発行人/植松紀子

発行所/株式会社 百歳万歳社

〒101-0032 東京都千代田区岩本町

1の4の5 NS岩本町ビル

☎03(3862)9850 ☎03(3862)9840

メールアドレス/info@100sai.co.jp

ホームページ/http://100sai.co.jp

印刷所 株式会社プリントン

冷え取り友の会 関西支部 支部長 山口 勝弘

大阪府吹田市江の木町5-24-8F

〒564-0053 TEL.06-6368-6440 FAX.06-6384-2763

ホームページ <http://www.alpha-wave.co.jp> のトップページ「NHKぐるっと関西」

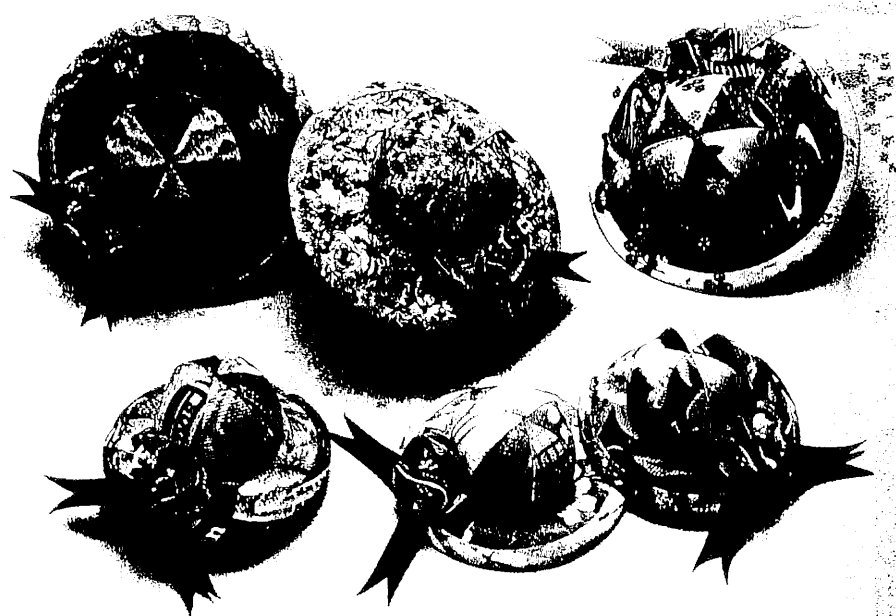
「交流の輪」を広げて……27年

平成16年10月1日発行 10月号  
毎月1回1日発行 通巻335号  
昭和54年3月26日 第3種郵便物認可

# 百歳万歳



月刊ひゃくさいばんざい



山形県・辻タケ子さん(83)の作品

●第2特集  
デジカメ入門講座

●ルポ  
増える高齢者の交通事故

●新選組をめぐる人びと  
山南敬助



- スポットライト  
ペン画通し障害者支援
- ファッション  
秋のおしゃれなバック
- 心の旅 城下町シリーズ  
弘前城



●巻頭特集 老人クラブの新しい波(6)

「分割」が会員増強の原動力に

特徴はハイレベルの「参画組織」

# 体 康

VOL.2

## なんでおまえはそんなに元気やねん そうや、「楽道家」になろう！

### プロフィール

やまぐちかつひろ  
1955年大阪生まれ、血液型：A型  
京都産業大学卒。現在、健康製品アルファウェーブ製造の㈱サンコー代表取締役。NPO法人・救命情報促進センターの評議員として啓蒙活動を行う。大阪府在住。  
<http://www.alpha-wave.co.jp>

元気な人は、  
ストレスにしない  
(電車の中)

「ギヤー、ギヤー」  
「あの赤ちゃん、やかましいなあ」

「おまえなあ、赤ちゃんは泣くのが  
仕事なんやから、しゃーないやん。  
いつもそうしてイライラしてるから、  
調子が悪くて、病気がちやねん。赤  
ちゃんがストレスやない、自分が勝  
手にストレスにしてるんやで。スト  
レスはなあ、血管を収縮させて血行  
を悪くし、体を冷やすから、病気の  
根本原因になることが医学的に解っ  
てきてるねんて。見てみや、オレ  
みたいに考えたらストレスになれへ  
んから、いつも元気やろ」

「ほんまやなあ、おまえいつも元気  
でイキイキしてるもんなあ」  
「そうやで、要するに「康かな心が  
健やかな体を作る」っていうことや。  
こう考えると、「健康」って、そんな  
にむずかしいことないんや」  
「なるほど、これがよく言う「病は



「何も考えんと、気楽に生きている  
人ちやうの」  
「それはただの「なまけ者」や。「楽  
道家」ちゆうのは、「天の下、つま  
り日常を楽しむ人」っていう意味な  
んや。ストレスの話にもあつたよう  
に、出来事には「善」も「悪」もあ  
らへん。勝手に自分が決めてんねん  
から、善に決めた方が「楽しい」し、  
「幸せ」やんか。そうやろ」  
「そりやーみんな「幸せになりた  
い」って思つて生きてるけど……」  
「ちがうねん、「幸せになりたい」  
「幸せにしたい」って思つても幸  
せになれへんで。ただ「幸せでい  
る」ことを選んで、今を幸せにして  
しもたええねん」  
「よう、分かれへん。意味が」  
「具体的に言うたら、四畳半一間で  
も「幸せでいる」人もいるし、大豪  
邸でも「不幸せでいる」人もいるや  
ろ。つまり「幸せは自分が決めるも  
の」で、これが「生きる秘訣」なんや」  
「なるほど、みんな人の目ばつかし  
気にしてるもんなあ」  
「そうや、キーワードは「自分が楽  
しむ」やで。「楽しく」やったことは  
必ず身につくし、「イヤイヤ」したこ  
とは、ストレスがたまつて、心や体  
に悪いだけなんや」  
「忘れる」と  
「手放す」は違う  
「楽道家」になりたいけど、なんで  
なかなか変わられへんやろ」  
「うん、それはな、今までの自分(過

「「楽道家」にならうって言うやつやな。オレも  
もの考え方を覚えてみるわ」  
「楽道家」になろう！  
「おまえ、「楽道家」の意味、知っ  
てるか？」  
「何も考えんと、気楽に生きている  
人ちやうの」  
「それはただの「なまけ者」や。「楽  
道家」ちゆうのは、「天の下、つま  
り日常を楽しむ人」っていう意味な  
んや。ストレスの話にもあつたよう  
に、出来事には「善」も「悪」もあ  
らへん。勝手に自分が決めてんねん  
から、善に決めた方が「楽しい」し、  
「幸せ」やんか。そうやろ」  
「そりやーみんな「幸せになりた  
い」って思つて生きてるけど……」  
「ちがうねん、「幸せになりたい」  
「幸せにしたい」って思つても幸  
せになれへんで。ただ「幸せでい  
る」ことを選んで、今を幸せにして  
しもたええねん」  
「よう、分かれへん。意味が」  
「具体的に言うたら、四畳半一間で  
も「幸せでいる」人もいるし、大豪  
邸でも「不幸せでいる」人もいるや  
ろ。つまり「幸せは自分が決めるも  
の」で、これが「生きる秘訣」なんや」  
「なるほど、みんな人の目ばつかし  
気にしてるもんなあ」  
「そうや、キーワードは「自分が楽  
しむ」やで。「楽しく」やったことは  
必ず身につくし、「イヤイヤ」したこ  
とは、ストレスがたまつて、心や体  
に悪いだけなんや」  
「忘れる」と  
「手放す」は違う  
「楽道家」にならうって言うやつやな。オレも  
もの考え方を覚えてみるわ」

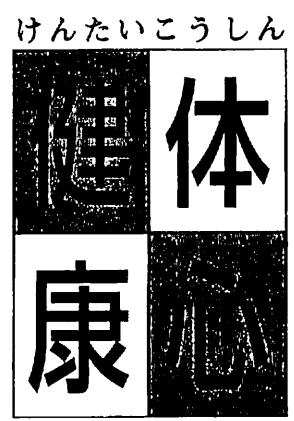
「「楽道家」にならうって言うやつやな。オレも  
もの考え方を覚えてみるわ」  
「楽道家」になろう！  
「おまえ、「楽道家」の意味、知っ  
てるか？」  
「何も考えんと、気楽に生きている  
人ちやうの」  
「それはただの「なまけ者」や。「楽  
道家」ちゆうのは、「天の下、つま  
り日常を楽しむ人」っていう意味な  
んや。ストレスの話にもあつたよう  
に、出来事には「善」も「悪」もあ  
らへん。勝手に自分が決めてんねん  
から、善に決めた方が「楽しい」し、  
「幸せ」やんか。そうやろ」  
「そりやーみんな「幸せになりた  
い」って思つて生きてるけど……」  
「ちがうねん、「幸せになりたい」  
「幸せにしたい」って思つても幸  
せになれへんで。ただ「幸せでい  
る」ことを選んで、今を幸せにして  
しもたええねん」  
「よう、分かれへん。意味が」  
「具体的に言うたら、四畳半一間で  
も「幸せでいる」人もいるし、大豪  
邸でも「不幸せでいる」人もいるや  
ろ。つまり「幸せは自分が決めるも  
の」で、これが「生きる秘訣」なんや」  
「なるほど、みんな人の目ばつかし  
気にしてるもんなあ」  
「そうや、キーワードは「自分が楽  
しむ」やで。「楽しく」やったことは  
必ず身につくし、「イヤイヤ」したこ  
とは、ストレスがたまつて、心や体  
に悪いだけなんや」  
「忘れる」と  
「手放す」は違う  
「楽道家」にならうって言うやつやな。オレも  
もの考え方を覚えてみるわ」

「「楽道家」にならうって言うやつやな。オレも  
もの考え方を覚えてみるわ」  
「楽道家」になろう！  
「おまえ、「楽道家」の意味、知っ  
てるか？」  
「何も考えんと、気楽に生きている  
人ちやうの」  
「それはただの「なまけ者」や。「楽  
道家」ちゆうのは、「天の下、つま  
り日常を楽しむ人」っていう意味な  
んや。ストレスの話にもあつたよう  
に、出来事には「善」も「悪」もあ  
らへん。勝手に自分が決めてんねん  
から、善に決めた方が「楽しい」し、  
「幸せ」やんか。そうやろ」  
「そりやーみんな「幸せになりた  
い」って思つて生きてるけど……」  
「ちがうねん、「幸せになりたい」  
「幸せにしたい」って思つても幸  
せになれへんで。ただ「幸せでい  
る」ことを選んで、今を幸せにして  
しもたええねん」  
「よう、分かれへん。意味が」  
「具体的に言うたら、四畳半一間で  
も「幸せでいる」人もいるし、大豪  
邸でも「不幸せでいる」人もいるや  
ろ。つまり「幸せは自分が決めるも  
の」で、これが「生きる秘訣」なんや」  
「なるほど、みんな人の目ばつかし  
気にしてるもんなあ」  
「そうや、キーワードは「自分が楽  
しむ」やで。「楽しく」やったことは  
必ず身につくし、「イヤイヤ」したこ  
とは、ストレスがたまつて、心や体  
に悪いだけなんや」  
「忘れる」と  
「手放す」は違う  
「楽道家」にならうって言うやつやな。オレも  
もの考え方を覚えてみるわ」

「「楽道家」にならうって言うやつやな。オレも  
もの考え方を覚えてみるわ」  
「楽道家」になろう！  
「おまえ、「楽道家」の意味、知っ  
てるか？」  
「何も考えんと、気楽に生きている  
人ちやうの」  
「それはただの「なまけ者」や。「楽  
道家」ちゆうのは、「天の下、つま  
り日常を楽しむ人」っていう意味な  
んや。ストレスの話にもあつたよう  
に、出来事には「善」も「悪」もあ  
らへん。勝手に自分が決めてんねん  
から、善に決めた方が「楽しい」し、  
「幸せ」やんか。そうやろ」  
「そりやーみんな「幸せになりた  
い」って思つて生きてるけど……」  
「ちがうねん、「幸せになりたい」  
「幸せにしたい」って思つても幸  
せになれへんで。ただ「幸せでい  
る」ことを選んで、今を幸せにして  
しもたええねん」  
「よう、分かれへん。意味が」  
「具体的に言うたら、四畳半一間で  
も「幸せでいる」人もいるし、大豪  
邸でも「不幸せでいる」人もいるや  
ろ。つまり「幸せは自分が決めるも  
の」で、これが「生きる秘訣」なんや」  
「なるほど、みんな人の目ばつかし  
気にしてるもんなあ」  
「そうや、キーワードは「自分が楽  
しむ」やで。「楽しく」やったことは  
必ず身につくし、「イヤイヤ」したこ  
とは、ストレスがたまつて、心や体  
に悪いだけなんや」  
「忘れる」と  
「手放す」は違う  
「楽道家」にならうって言うやつやな。オレも  
もの考え方を覚えてみるわ」

# ●心と身体のこと、もっと話しませんか

心と体のメッセンジャー・山口勝弘



VOL.3

## 天命、宿命、運命。 よう使うけど、どう違うねん？

**プロフィール**  
 やまぐちかつひろ  
 1955年大阪生まれ、血液型：A型  
 京都産業大学卒。現在、健康製品アルファウェーブ製造の(株)サンコー代表取締役。NPO法人・救命情報促進センターの評議員として啓蒙活動を行う。大阪府在住。  
<http://www.alpha-wave.co.jp>

「天命」って？

「天命、宿命、運命の違い知ってるか？」

「そういうたら、よう使うけど、ようわからへんなあ」

「そうやる。まず、「天命」や。その前に使命とは何やと思う？ 誰でもみんな使命を持って生まれてくるんや。使命とは「使われる命」つまり、私の命(個性)を社会のために使ってくださいということなんや」

「へえ。使命って「使われる命」なんか」

「そやから、自分の「天職」を見つけた人は、めっちゃくちャラッキーで天職で社会貢献するから、「天命」|| 自分が生まれてきた意味(意義)を知ることができるとんや」

「そう考えたら、人間として生まれてくるって、ものすごいことやなあ」

「そうやで。人間は「宇宙最大の奇跡」や。それぐらい素晴らしいんや！」

「なんか、こういう話を聞くと、榮

しいし、自信が出てくるなあ」

「宿命」って？

「そしたら、「宿命」は？」

「うん。「宿った命」や。これは、どうしようもないことなんやけど、数は少ないなあ」

「意味がわからへん」

「男として生まれてきたとか、女として生まれてきたとか、この両親から生まれてきたとか、日本人として生まれてきたとか、背が低い、高いとか。どうしようもないことやけどお陰さんでこんなもんしかない」

「そやなあ、諦めんとしやーない」

「でも、諦めるのは決して悪いことやなくて、諦の語源は「帝」|| 天使が言う「やねん。どうしようもないことは、キッパリ諦めたほうがいい。そして今問題になつてるのは、この「宿命」(自然の摂理)の領域まで科学が介入しようとしていることや」

「なるほど、遺伝子操作とかやな」

「そうそう、倫理的、道徳的なことやから重大で難しい問題やなあ」

「運命」って？

「最後に「運命」は？」

「うん。「運ぶ命」やから、自分でもなんぼでも変えられるんや」

「これまた、ようわからへん」

「具体的に言うたら、性格、見方、考え方、行動、出来事なんかや。これは変えられるから、諦めたらあかん。よく、「オレはこんな性格やから、どうしようもないねん」、「私はこんな考え方しかでへんねん」って言う人がいるけど、これは「運命」と「宿命」を勘違いして、「宿命」と

して諦めてんねんな」

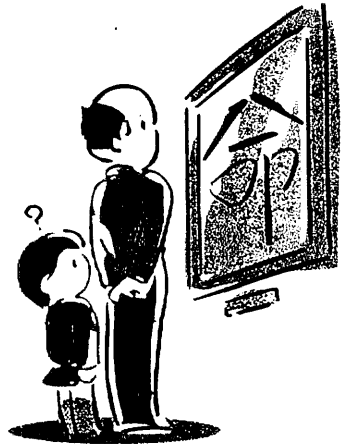
「ぼくも、そんなことようあるわ」

「心配もそやで。達磨大師さんも言うてるけど、心の持ちよう|| 考え方を変えたら、消えてしまうもんや。何回も言ってるけど、心配とかのマイナスな考え方は悪いストレスになるから、心身の免疫力を低下させんや。逆にプラスな考え方は免疫力を向上させ、元気になって「よい命を運んできてくれる」ってことや。ほんで、気づいたことは素直に受け入れ「運命」を変え、どうしようもない「宿命」はスッパリ諦めたら、なんで自分は生まれてきたんか(天命)を知ることができるとんや」

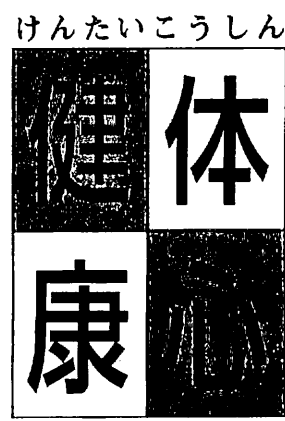
「そーか。天命、宿命、運命のこと知るだけで、なんかこう元気になつてくるなあ」

「うん。何気なく使ってる言葉でもわかってないことって結構あるんやな。それと、「運命」として考えるのに、おもしろい考え方(人生の秘訣)があるんやけど、今度話すわ」

「すごい楽しみやなあ」



●心と身体のこと、もっと話しませんか 心と体のメッセンジャー・山口勝弘



VOL.4

「いい事しか起こってへん」  
魔法の呪文「これが自分か？」

**プロフィール**  
やまぐちかつひろ  
1955年大阪生まれ、血液型：A型  
京都産業大学卒。現在、健康製品アルファウェーブ製造の(株)サンコー代表取締役。NPO法人・救命情報促進センターの評議員として啓蒙活動を行う。大阪府在住。  
<http://www.alpha-wave.co.jp>

いい事しか起こってへん

「なあなあ、『運命』として考えるのにおもしろい考え方って、いったい何やねん」

「あつ、そうやったなあ。ここで、考え方(心)が体にもすごい影響を与える事が大前提やってこと忘れんとってや」

「わかってる、わかってる。そんで」  
「今まで生きてきて、いろんな事があつて、その時はえらいこつちやと思つたけど後になって、あの時あんな事があつたから、今こうでできてるって思う事、結構あるやろ」

「ある、ある」  
「人間なんやから、回り道したり、挫折、失敗すんのは当たり前で、それがあるから成長したり、自立できたりするんや」

「なるほど、それはそやなあー」  
「でも、たいていは悪い事やと思つてしまうんや。それを『いい事しか起こってへん』もつと言うたら」  
「そなる事は決まってるたんや」と考え

るんが、おもしろい考え方(人生の秘訣)や」

「ふーん。いまいち、よう分かれへん」  
「回り道、挫折、失敗は『運命』やから変えられるし、成功や自立の種や。そういうふうにならたら覚悟(悟り)を覚える(し)やすい。人間、覚悟できたら強いもんやで。この考え方を活用せへん手はないと思うけどなあ」

「あつ、そうか。これが考え方を変えるって事やな。お金もかかれへんし、心身のストレスも取れるから心身の免疫力も上がってお徳、お徳」  
「そやで、究極の『損得勘定』や」

**魔法の呪文「これが自分か？」**  
「自立のための『魔法の呪文』教えてたろか？」  
「えつ、そんなもんあんの。教えて教えて」  
「よっしゃ、教えてたろ。これはええで、役に立つで。『これが自分か？』や」  
「なんじゃ、それは。おちよくってんのか？」

「ちやう、ちやう、ええか。人間、生まれてきて意識を持ったら、死ぬまで何をするにも『決断』の連続や」

「そりや、そややな」  
「そこで、『決断』する前と後にこの呪文「これが自分か？」を使うねん。つまり、自分に「これが自分か？」って問いかけるねん」

「それって、何か意味あんの？」  
「ある、ある。人間は本来(潜在意識的に)、良くありたいと思ってるから「これが自分か？」って問いかける事で、自分にとつていい『決断』をするようになるねん」

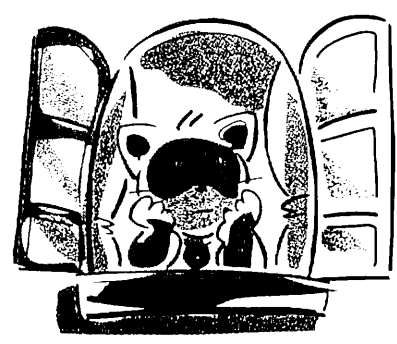
「なんか、むずかしくなってきたなあ」  
「うーん、「これが自分か？」って自

分に問いかけたら、「いや、オレはそんなヤツやない」とか「ここが私のいいところなんや」とか出てくるやろ。これが大事なんや。これの繰り返しで「自分は何者なんや」がわかってきて自立できるようになるねん」

「なるほど、この呪文おもしろなってきたなあ」  
「個性を磨く事、自立する事は人間の大きな目的なんや。人に依存してるから、人のせいにしてたり、恨んだり、嫉妬したりと強いストレスを呼んで、自分で自分の首を絞めてしまふんや。たいていの精神的な症状の原因もそこにあるらしいで」

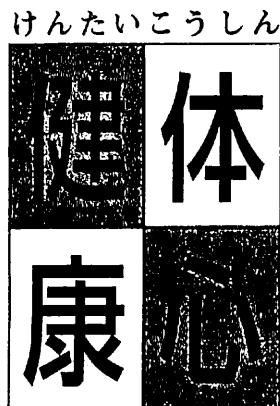
「そう言うたら、神経・精神的症状の患者さんが増え続けてるねんなあ」  
「そや、第一の原因はストレスやけど、こんな考え方を「そんなアホな」と思う人と、「とりあえず、いっぺんやってみよか」と思う人とは違いが出てくると思うけどなあ。次は、このストレスの特効薬「アルファ波」について話すわ」

「早よ、聞きたいなあ」



●心と身体のこと、もっと話しませんか

心と体のメッセンジャー・山口勝弘



VOL.5

「ストレス」「老化」の特効薬  
それが、「アルファ波」

プロフィール

やまぐちかつひろ  
1955年大阪生まれ、血液型：A型  
京都産業大学卒。現在、健康製品アルファウェーブ製造の㈱サンコー代表取締役。NPO法人・救命情報促進センターの評議員として啓蒙活動を行う。大阪府在住。  
<http://www.alpha-wave.co.jp>

脳にできる、脅威の壁  
「メンタルブロック」

「ハア／なかなかな、うまいこといけへんなあ。ア－アなんでやる？」

「おまえ、何そんなにしょげてんねん。その考え方の『壁』が、ますます悪い方へ押し込むぞ」

「エッ、なんやその『壁』って？」

「うん、『壁』の正体は大きくなるにつれて出来ていく、こだわり・思い込み・先入観・否定的な考えとかや。『メンタルブロック』ちゆうねん。でも、赤ちゃんの頃にはこの『壁』はないんやな」

「はーん、それで赤ちゃんの目は透き通ってるんやな。それにネガティブな赤ちゃんなんておれへんもんなあ。で、この『壁』がなんか悪さでもするんか？」

「するする。今より良くなりたいたいと思っても、徹底的に邪魔すんで。なかなか願望が実現せえへんのは、この『メンタルブロックの畏』に気づいてへんからや。ほんで、ストレス

も起こすし、老化も早めんねんな  
「やっかいな奴ぢやなあ、この『壁』を取るええ方法はないんか？」

「ありませー！『特効薬』が」

「ストレス」「老化」の特効薬  
「アルファ波」

ちよつと専門的になるけど、脳波

には「ベータ波」「アルファ波」「シ

ータ波」があつて、リラククス・集中の脳波が「アルファ波」や

「リラククスと集中つて、まったく反対やんかあ？」

「うん、よう考えてみて。おまえ、ず／＼と集中してられるかあ？ リ

ラククスしてるから、ここ一番の時に集中できるんや。あのイチロー選手や丸山選手なんかのスーパープレーヤーは、この「アルファ波」を自分で誘発させる訓練をしてんねんで」

「へえー、そやからあんなスゴイ成績を出せんねんな。なるほど、『アルファ波』を使って壁（こだわり・思い込み・否定的な考え）を取つて

んのかー

「そや、その通りや。ほんで誰でも「アルファ波」を誘発することは出来るんや」

「どないしたらええねん？」

「そない構えんでもええで。肯定的に物事を考えて、反省、努力するんは大事なことやけど、済んだことはいつまでもクヨクヨせーへん。

好きなことしてる時、笑つてる時、歌つてる時、踊つてる時、好きな人

といる時、好きなもの食べてる時、ゆつくり散歩してる時なんかは「アルファ波」バリバリやで。そやから、

そういう人はみな「元気」やねんなあ、若々しいし」

「なるほど、よう解るねんけど、この前うちの親父にそんな話をしたら

「オレも楽道家になれるんやったら、なつてみたいわ」つて言うんやな」

「うーん、大人は脳の『壁』が出来上がっている人が多いから、なかなか素直に受け入れられへんねんなあ。そしたら、今度はなぜ「アルファ波」が免疫力を上げるのか、もつと解りやす／＼話すわ」

「うーん、何かそれ、めちやくちや大事なこと含んでる気がするわ。おまえの言うてた「健康つて、そんなにむずかしいもんなんやるか」とか「オッ、気づいてきたな。それや、それやー！『楽道家』の時にも言うたけど、今を楽しんでる人は、アルファ波がいっぱい出てるから、免疫力バリバリなんや。そやから病気になるにくいし、なつても治りやすい、つまり「元気」で若々しい」つてことになるねん」

「アルファ波」のものすごいパワー

「うーん、何かそれ、めちやくちや大事なこと含んでる気がするわ。おまえの言うてた「健康つて、そんなにむずかしいもんなんやるか」とか

「オッ、気づいてきたな。それや、それやー！『楽道家』の時にも言うたけど、今を楽しんでる人は、アルファ波がいっぱい出てるから、免疫力バリバリなんや。そやから病気になるにくいし、なつても治りやすい、つまり「元気」で若々しい」つてことになるねん」

「なるほど、よう解るねんけど、この前うちの親父にそんな話をしたら

「オレも楽道家になれるんやったら、なつてみたいわ」つて言うんやな」

「うーん、大人は脳の『壁』が出来上がっている人が多いから、なかなか素直に受け入れられへんねんなあ。そしたら、今度はなぜ「アルファ波」が免疫力を上げるのか、もつと解りやす／＼話すわ」

「うーん、何かそれ、めちやくちや大事なこと含んでる気がするわ。おまえの言うてた「健康つて、そんなにむずかしいもんなんやるか」とか

「オッ、気づいてきたな。それや、それやー！『楽道家』の時にも言うたけど、今を楽しんでる人は、アルファ波がいっぱい出てるから、免疫力バリバリなんや。そやから病気になるにくいし、なつても治りやすい、つまり「元気」で若々しい」つてことになるねん」

「なるほど、よう解るねんけど、この前うちの親父にそんな話をしたら

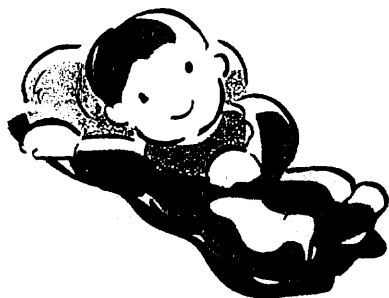
「オレも楽道家になれるんやったら、なつてみたいわ」つて言うんやな」

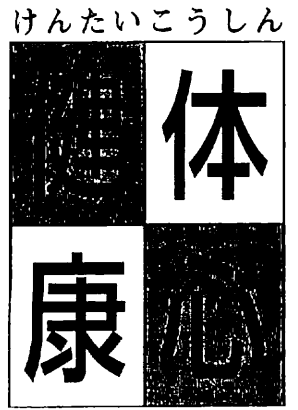
「うーん、大人は脳の『壁』が出来

上がっている人が多いから、なかなか素直に受け入れられへんねんなあ。そしたら、今度はなぜ「アルファ波」

が免疫力を上げるのか、もつと解り

やす／＼話すわ」





VOL.6

# 「心」と「体」は、表裏一体 キーワードは、「アルファ波」

## 心の状態を映し出す 「アルファ波」

「なあ、免疫力をあげる「アルファ波」のこと、もっと話してや」

「ええで。まず、リラックスしてる

時、好きなことに集中してる時、楽しい時の脳波が「アルファ波」や。それと、入眠の時もアルファ波で、寝つきの悪い人は、アルファ波が出てないんやな」

「なるほど、そこで考えごととしてたり興奮してたら、なかなか寝られへんねんなあ」

「そうそう、興奮はベータ脳波や。こんな脳波の状態（心の状態）が、体にもすごい影響を与えることが最近、注目されてるんや」

「うん、心療内科・精神内科なんか注目されてるし、そんな本もたくさん出てるなあ」

「最近まで、特に西洋医学は、病気を治そうとする医学（治療医学）、身体、特に患部を看ようとする療法（対処療法）が発達してきたんや。そん

でも、慢性病、ガンをはじめとする生活習慣病、アトピー患者は増え続けてるんや」

「不思議やなあ、発達してなのに」「気づき」の 때가、来た！

「そうやねん、その「不思議やなあ」が大事やねん。それどころか、新しい病気が生まれたり、医療体制への不信、薬漬けによる副作用なんか、問題がどんどん出てきてるやんか」

「なるほど、そこで最近病気や医学の番組が多いんやなあ。「白い巨塔」もやっとなし」

「そうや、社会が「気づき」始めてきたんや、こんでええんやろかって。そこで注目されてるのが、病気を予防しようとする医学（予防医学）と人間を体全体で心と体を看ようとする療法（全人的療法）なんや。

それには「心と体は表裏一体の関係」と考えるのが大切で、心の状態（脳波）が体にもすごい影響を与えるってことや」

きたなあ。もうちょっと具体的に解りやう言うて」

「うん、たとえば「アルファ脳波」状態になったら、瞬時にして免疫細胞が何倍にもなること、血行が良くなるのが医学的に解ってるんや。

うーん、もつと簡単に言うたら、笑顔で何ことも楽しんでやる人はアルファ脳波状態やから病気になるにいくいし、なつてもすぐ治る（自分の免疫力で）。いつもクヨクヨ、イライラしてるような人は必ず病気になるまつせということや（免疫力が低いから）」

何よりも大切なのは、  
それに「気づく」こと

「それ、めっちゃ解りやすいわ。

ほんまや、おまえはいつもニコニコしてるから（アホとは言うてへん）いつも元氣やし、オレはクヨクヨ、イライラするほうやから、しよつちゅう体の調子悪いもんなあ」

「そうや、いつも言うてるやんか。「アルファ波」が出ると免疫力が上

### プロフィール

やまぐちかつひろ  
1955年大阪生まれ、血液型：A型  
京都産業大学卒。現在、健康製品アルファウェーブ製造の(株)サンコー代表取締役。NPO法人・救命情報促進センターの評議員として啓蒙活動を行う。大阪府在住。  
<http://www.alpha-wave.co.jp>



がることは医学的に解ってるねんから、考え方をええたり、態度をええたりしてアルファ波を出したらいいねん。逆に言うたら「病は氣から」

「ほんまやな。そう考えると、いつもおまえが言うてる「健康ってそんなにむずかしいもんなんやろか？」っていうのが解る氣がするわ」

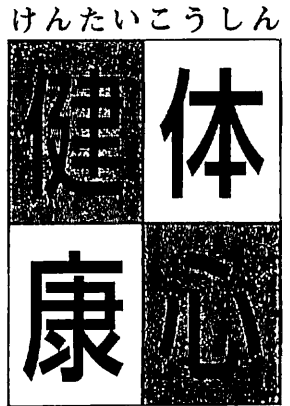
「そうや。それともつと解る方法がある。元氣な高齢者を見ることや。まさに生き字引、「百歳万歳」

「うまい、お後がよろしいようで」

「今度は、高齢者医療で実績のあるユニークな高齢者病院と、ぼくも大好きな院長先生を紹介するわ。おもしろいでえ」

●心と身体のこと、もっと話しませんか

心と体のメッセンジャー・山口勝弘



VOL.7

心と身体全体を看る、全人的療法  
部分(症状)を看る、対処療法の限界

プロフィール

やまぐちかつひろ  
1955年大阪生まれ、血液型：A型  
京都産業大学卒。現在、健康製品アルファウェーブ製造の(株)サンコー代表取締役。NPO法人・救命情報促進センターの評議員として啓蒙活動を行う。大阪府在住。  
<http://www.alpha-wave.co.jp>

人はそれぞれ違うから  
一人間として看なくては！

「この前言うてた高齢者病院とユニークな院長先生のこと話してや」

「オッケー、神奈川県藤沢市にある

湘南長寿園病院の松川フレディ院長先生で、本も書いてはるし、講演もされるほんまにステキな先生やで。

ぼくが作ってる製品の推薦医で製品

開発も応援してもらってるねん」

「へえ、そういえばテレビで見た

ことあるわ。そんでどこがそんなに

ユニークなんや？」

「うん、病院の治療方針が「病気を看るのではなく、人間を看る」それには病気の根本原因「ストレスと冷

えを取る」こと、なんや」

「ホー、もっと具体的に言うて」

「こんな話があるねん。テレビ局の取材でカメラマンが間違えて病室に入ってしまったら、なんと患者さんがベッドに座ってテレビ見ながら缶ビールを飲んでてん」

「へえ、病室でか。そんで、そん

で」

「カメラマン、ビックリして先生に

言いに行ったら、先生は「あの患者

さんには一日一缶はいいって言うて

ます。事実、日に日に快復されてま

す」って言いはってんて」

人間全体を看る治療には、

まず「ストレス」を取ることに

「お酒を飲んでもいい病院って聞いた

ことないなあ。どういうことなん

やる？」

「松川先生の病院は基本的に飲酒、

喫煙もオッケーなんや。つまり、ガ

マンするというストレスは「冷え」

にも通じるし、そのほうが体に悪い。

あくまで適量ならばで、お酒は百薬

の長つて言われてるやんか。

現に患者さんの平均年齢は80歳

代やけど、快復率は高いそうや。ほ

んでリラククスさせるもの、血行を

良くするものはどんどん採用しは

る」

「たとえは？」

「うん、アロマセラピー・お化粧品・

ネイルアート・足湯・フットマッサ

ージ・遠赤外線パッドなんかや。そ

れとぼくがスゴイと思うのは、解ら

へんことは僕らにも聞きはることや。

プライドの持ち方が違うんや」

「徹底的に患者さんのほうを向いて

はるんやなあ。こんな先生はなかな

かおれへんと思うわ。ほかに何かあ

る？」

「ありまっせ。入院してしばらくす

ると、患者さんが必ず聞きはること

があるねんて。「この病院にいつま

でおれるんですか？」、「いつ出れ

るんですか？」。すると先生は「あ

なたの好きなだけいなさい。無理の

ない限りで、いつ外出・外泊・退院

してもいいですよ」って言われるそ

うや。現に16年間入院してはる人も

いるし、週に1回家族とお寿司を食

べに行く人もいるねんて」

「へえ、おれのおじさんなんか、

入院してたけど、3ヵ月で出んとあ

かんねんて言うてたけど」

「これもすべて、患者さん・患者さ

んの家族に安心してもらって、スト

レスを取ってあげるといふことや。

それと今盛んに病院のベッド数や医

療費の問題で「在宅医療」が言われ

てるけど、松川先生はストレスから

考えはるから、こうや。「お家のほ

うがリラククスできるんやったら、

お家にいなさい。病院のほうがりラ

ククスできるんやったら、病院にい

なさい」

「なるほど、ストレスを取るといふ

ことから考えたら、どうしたらいい

のかがハッキリするんやなあ」

「その通り、リラククスすると「ア

ルフ脳波」がパンパン出て、免疫

力が高まり、治療につながるんや。

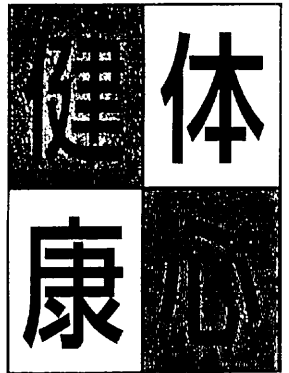
まだ松川先生の目から鱗の考え方が

あるから、今度もその話をするわ。

お楽しみに！」







●心と身体のこと、もっと話しませんか

心と体のメッセンジャー・山口勝弘

VOL.8

男性、子どもまでが低体温化  
冷えの大きな原因、「ストレス」

ストレスにすると

人間は、内から冷える

「松川先生のみから鱗の考え方、もつと聞きたいなあ」

「ええで、まず知識として話すけど、人間は体温が36・5度位で代謝が活発にできるようにセットされて生まれてくるんやて。ところが、今や35度台の人がざらにいる時代。病気になるって当たり前なんや」

「へえ、そうなんや。でも、血圧は気にしても、体温を気にしてる人は少ないのんとちゃうか」

「そこが落とし穴やな。ガン細胞も35度で増えるし、心臓・脾臓・小腸みたいな温かい臓器はガンになれへんねんて。これだけでも「冷え」は病気の根本原因ってわかるやんか」  
「ほんまやなあ、心臓ガン・小腸ガンなんて聞いたことないわ」

「で、低体温化つまり「冷え」の大きな原因が、血管を収縮させ、代謝を悪くさせる「ストレス」なんや」  
「うーん、便利にはなってるけど、

ど、今の人間、子どもも含めてストレスの海で生きてるようなもんやもんなあ」

無理して、イヤイヤしても  
ストレスにするだけ

「ここで松川先生の考え方や。どんなに体にいい食べ物でも、イヤイヤ食べたら、ストレス。どんなに体にいいことでも、イヤイヤしたらストレス。かえって体に悪い、やらない方がいい」

「ハア、なるほど、気がついてへんかったわあ。オレなんて、毎日頑張つてジョギングしてるけど、何も変われへん」

「そうやろ、ここがポイントや。楽しんでやってないから、ストレスにするだけ。楽しんでやってこそ、アルファ波がバンバン出て、体の免疫力が上がって、体質が改善するんや。悪いけど、無駄な努力やな」

「そういうたら、歯、くいしばって走ってるもんなあ」  
「松川先生は、あのきんさんきんさん

んを長期看はったことがあって、長寿の秘訣をこう言うてはる。お二人とも、食べ物に好き嫌いはありませんけど、楽しそうにゆっくり食べられます。毎日ニコニコしながら、手押し車でゆっくり散歩されます。何よりも、よく笑われます。アルファ脳波は高い数値でした、って」

「へえ、なんかここに「元気で長生き」の秘訣があるんちゃうか」

「うん、その通りやと思う。ちよつと、まとめてみよか」

「きんさんきんさんにかかわらず、



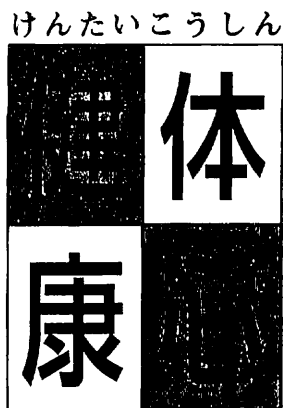
「百歳万歳」の元気な高齢者の方の共通点は、自分のことは自分で楽しくやる、楽しくよく噛んで食べる、楽しくよく体を動かす、考えても仕方のないことは考えずクヨクヨしない、何よりも刺激を大切にしておく、笑う、ってことなんや」

「ホホ、つまり「自立」してるということと、楽しんで生きる、今を楽しんで暮らすことか」

「そうや、それや、わかったやんか。薬や病院と違って、お金もかかれへんから、経済的やし。松川先生も、こんなこと言うてて、患者さん減つたらどうしようって冗談で言うてはったけど、要するに心と体を温めることが何よりも治療につながるということや」

「精神的原因で事件が起きてるから、行政もようやく心療ケアの資格制度を作ろうとしてるなあ」

「うん、それだけストレスにする人が増えてるんや。次はこのストレスについて、もう少し目から鱗の話をするわ」



VOL.9

# ちよつと考えてみませんか！ 今の「ストレス社会」のこと

ストレスに「なる」と  
ストレスに「する」

「なんか今日おまえ、イライラして  
るなあ。なんかあつたんか？」

「そうなんや、上司とトラブルあつ  
て、ストレスたまるわ、ホンマ」

「そうか、今日はそのストレスの話  
やねんけど、ストレスにもタイプがあ  
つて、おまえのような人間関係は

精神的ストレスで、病気や過労なん  
かは肉体的ストレス、暑い寒いとく  
うるさいは環境的ストレスなんや」

「なるほどなあ、いろんなタイプが  
あるんや」

「ま、それは知識として、いままで  
オレと話しててなんか気になること  
ないか？」

「うーん、そう言われてもなあ」

「オレはずーっとストレスに「する」  
って言うてるやろ。言いかえたら、

ストレスに「なる」やなくて、自分  
が勝手にストレスに「する」んや」

「なんか、ややこしくなってきたな」

「例えば、暑いというストレスを感

じてる人がいても、暑いのが好きな  
人もいるわけやから、暑いがストレ  
スやないんやな。自分がストレスに  
「する」んや」

ストレスに「しない」には

ものの見方・考え方を変える

「うーん、なるほどな。それは解る  
けど、そしたら一体どうしたらいい  
んや」

「例えばおまえ、上司とトラブル起  
こしてるって言うてたけど、その上  
司のこと好きか？」

「うん、そう言えばその上司のこと  
嫌いやなあ。なんか合えへんな」

「そこや、そこや。人は普通、好き  
な人の言うことやつたら素直に受け  
入れられるけど、嫌いな人の言うこ  
とはいくら正しいことでも受け入れ  
られへん。つまり、正しい、間違っ  
てるよりも、好き嫌いがトラブルの  
原因になつてるんや、そやからトラ  
ブルは永遠に続くわなあ、悪いけど」

「そう言われても、嫌いなもんは仕  
方ないやん。そりや、ストレスにし

たないけど、どうせーちゅうねん」

「よっしゃ、それには上司の見方を  
変えてみるねん。たぶん上司もおま  
えに好かれてないと思ってるから、

上司を変えようとしても、絶対に変  
われへんで。別にお世辞を言うんや  
なくて、上司のいい所を探すとか、

おまえの見方が変わったたら、本音で  
話すこともできて、結果的に上司も  
変わって人間関係のトラブルもなく  
なるんとちゃうか。これがいつも言  
うてる「生き方のコツ」で、ストレ  
ス解消法やと思うんやけど、どうで  
しょう」

「ストレス社会」が生み出す  
考えられないような「事件」

「それと、いくら考えてても実践せ



んことには、何も変われへんで」

「そうやなあ、お金がかかることで  
もないし、気楽にやってみるわ」

「そうや、構える必要はありません。  
構えるとストレスに「する」から」

「それはそうと、毎日のようにわけ  
のわかれへん事件が起きてるなあ。  
小学生殺傷とか実の子の虐待とか、

「あの人が」という事件が。なんか  
信じられへんわ」

「ほんまやなあ、こないだテレビで  
やってたけど、中学生の「うつ病」  
がものすごく増えてきてるんやて。

オレはこのへんにヒントがあるよう  
な気がするんや。泣いたり・笑った  
り・思ってること言ったりする素直  
な感情を我慢するという、「ストレ  
ス」に「する」ことが原因やないかて」

「うーん、そうやなあ、我慢してた  
ら、いつかは「ブッスン」するし、

「エーッ、あの人が」という事件  
になるねんなあ」

「ま、そんだけ「ストレス」は意味  
が深いんや。そやから、今度もこの  
続きの話をするわ」

## プロフィール

やまぐちかつひろ  
1955年大阪生まれ、血液型：A型  
京都産業大学卒。現在、健康製品アル  
ファウェーブ製造の㈱サンコー  
代表取締役。NPO法人・救命情報  
促進センターの評議員として啓蒙  
活動を行う。大阪府在住。  
<http://www.alpha-wave.co.jp>