

タカ17



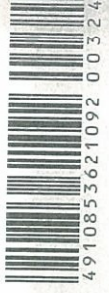
特別版

vol.12

350円

税込み

(本体価格324円)



サケ&イクラ丼

鏡を毎日5分

大人ディスコ

# 10歳若返る7秘策

## 首・肩痛からの対策

### 淡野



## に学ぶ笑顔力

### 健康活

### 手帖

2019年初秋号



私の健康



## 天童よしみ 加藤和也

ひばりプロダクション社長

アルツハイマー病を知る／自律神経系

## 好評 人体解剖図 第3弾

あおり運転体質危険度チェック

大感謝プレゼント

次号は11月12日(火)発売です

2019年(令和元年)9月10日 火曜日  
昭和44年2月28日 第三種郵便物認可

©産業経済新聞東京本社 2019  
〒100-8100 東京都千代田区大塚1-7-2  
所 TEL (03) 3231-7111 大代案

をやる

「ポーっと生きてんじゃねーよ!!」

# スイッチ



「ポーっと生きてんじゃねーよ!!」とチコちゃんに叱られるNHKの番組の番組の番組が続いています。多くの人にはポーっとして生きていることが楽なかもしれません。頭を使わなくて生きている方が楽ですから。しかし、ポーっと何もしないでいると年齢以上に老けてしまうリスクが高くなります。体の新陳代謝や血のめぐりは、やる気や夢があった方がプラスに動くからです。そこで、「100歳までやりたいことをやる」ために、どんな心構えで準備すればいいのか、だれでもできる「マインドセット」を習得しましょう。



【氣仙長生治療院(千葉市)】 氣仙英郎院長監修

ここでは誰にでも実行しやすいようにマニュアル化してお伝えしたいと思います。このマニュアルはお年寄りだけでなく、

処方箋が欲しいと思ふことでしょうか。それが「100歳までやりたいことがやれるマインドセット」です。

誰もが健康で長生きを願っても、希望が叶う人はそれほど多くはないのです。こうした現実を踏まえれば何か生きる処方箋が欲しいと思ふことでしょうか。それが「100歳までやりたいことがやれるマインドセット」です。

# 思考を整える

厚生労働省が発表した2018年の日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.26歳で、100歳以上の人が6万9785人(18年9月時点)。しかし、健康でいられる健康寿命は男女とも平均10年短く、多くの人は最後の10年を寝たきりや認知症で誰かの手を借りて生かされているというのが現実です。

く、20代でも30代でもこの世代でも簡単に使えることが特徴です。ポイントは3つです。

- ①思考を整える
- ②エネルギー管理
- ③セルフケア

まず、二つ目の「思考を整える」について説明します。自分は何をしたいのか、何が目標なのか、何をしている時が楽しいのか。それを見つけて行動しましょう、ということなのです。

人間の脳は変化を嫌います。ですから、毎日の習慣を変えることや嗜好を変えることは大変難しいです。ついついお酒を飲んだり、間食にお菓子を食べてしまった。「ダイエットをしたいけど、明日からやろう」。そんなあなたでも、思考の整え方を学べば意外に簡単に意識したことを行動に移せるようになります。

あのマザー・テレサも「思考はいつか言葉になり、言葉はいつか習慣になります。

## 思考を整える9つのステップ

- 1 目標を具体的に設定し認識する
- 2 目標を実現した自分の姿を想像する
- 3 現状を認識する
- 4 目標と現状の差を認識する
- 5 目標達成の道筋を描く
- 6 それを行動に移す
- 7 行動の結果を検証する
- 8 うまくいったらその要因を認識してさらなる飛躍へ。うまくいかなかったらその原因を認識して再チャレンジ。そこで方向を修正することも良いです
- 9 そして、1から8までのステップをいつでもどんな時でも淡々と続ける

ず。習慣はいつか性格になり、性格はいつか運命になります」と言っています。

自分の行動、自分の振る舞い、自分の習慣こそが今の自分の状態を作っていることを忘れてはいけません。思考を整える訓練こそ、目標や夢の実現には必要不可欠なのです。

思考を整えるステップは9つあります(左の表参照)。

この9ステップの中で一番大事なのは本当にやりたいことを見つけることです。これにはマーケティングなどで使われるUSP(Unique Selling Proposition)フレームを使って絞り込んでいきましょう。

本当にやりたいことを見つけるため、まず、「あなたの本音を見つける質問集」(下に掲示)に答えていただきます。そして、20の質問のそれぞれの回答をUSPフレーム(左ページ)の中でOUT(捨てる)、IN(残す)のどちらかに分別していきます。最後にINの中から一つだけ選びます。それがあなたの本音(目標)です。

目標が決まって、9ステップに従って、思考→行動→結果のプロセスを続けていくと思考が徐々に整っていき、アツくなっていくのです。

## あなたの本音(目標)を見つける質問集

- |                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| ①モノを買う際に誰に誰に相談しますか?     | ⑨あなたが子供の頃、熱中したことは何ですか?                      | ⑬不安に思っていることは何ですか?                           |
| ②モノを買う際に何を参考にしますか?      | ⑩あなたが子供の頃、挫折したことは何ですか?                      | ⑭遊びに行く場所はどこですか?                             |
| ③あなたのやる気を引き出すものはなんですか?  | ⑪友人と話すときに盛り上がる話題は何ですか?                      | ⑮あなたが得てきた専門知識は何ですか?あなたが持っているさまざまな能力の中で、お金に換 |
| ④あなたのやる気を失わせるものはなんですか?  | ⑫誰にも言わないけれど、心の中で密かに思っていることは何ですか?            | ⑯あなたが得てきた専門知識は何ですか?あなたが持っているさまざまな能力の中で、お金に換 |
| ⑤あなたが他人からほめられることはなんですか? | ⑬不安に思っていることは何ですか?                           | ⑰あなたが教えて欲しいと言ってきたものは何ですか?                   |
| ⑥あなたが他人から嫌われる点は何ですか?    | ⑭遊びに行く場所はどこですか?                             | ⑱あなたの理想のライフスタイルとは?                          |
| ⑦あなたが他人よりも優れている点は何ですか?  | ⑮あなたが得てきた専門知識は何ですか?あなたが持っているさまざまな能力の中で、お金に換 | ⑲10年以内の短期目標は?                               |
| ⑧あなたが他人よりも劣っている点は何ですか?  | ⑯あなたが得てきた専門知識は何ですか?あなたが持っているさまざまな能力の中で、お金に換 | ⑳10年以上の長期目標は?                               |

氣仙英郎(けせん・ひでお) 宮城県生まれ。氣仙長生治療院長。整体師。あん摩マッサージ指圧師(國家資格)。日本長生医学会、腫瘍整体協会など所属。

いよいよ10歳村の 老化を10歳遅らせる

# 100歳までやりたいこと 生き生き マインドセット



次の「効率化」はそのものズバリです。節電、断捨離、買い物、家計簿までルールを決めて、すべてシステム化して無駄なエネルギーを使わないようにするという事です。

『人生がとまめく片づけの魔法』の著者で、片づけコンサルタントの近藤麻理恵さんという方がいます。

断捨離するときは、そのモノを手にとつて「とまめく」かどうかで、捨てるかどうかの判断基準にするそうです。そのシンプルなルールは、米国人の間でも爆発的な人気です。

不必要なモノを捨てないと、必要な時に十分なエネルギーが生まれてきませ

ん。エネルギー保存の法則からすれば、エネルギー管理のシステム化は当然のことです。

そしてエネルギー管理の3つ目の原則は「迷わない」です。

喜怒哀楽はエネルギーの消耗が激しいです。これまでの人生で誰もが経験済みではないでしょうか。ですから、なるべくポジティブな方に目を向ける、行動・決断を早くすることが大事です。

迷わないためには、行動と感情を切り離すことです。仕事の上や、何かの決断の局面で、やる前から失敗しないかどうかとか悩んだり、迷ったりすることはエネルギーの無駄です。やる前から成功す

るかどろかは分かりません。ですから、自分の行動はすべてテストだと考えましよう。

その際、以下の3点を心がけることです。

- 過剰に喜ばない
- 数字で判断する
- いつまでという制限時間を決めておく

いつまでにこの仕事を終わるか、いつまでにこの本を読むとか、いつまでにこの山に登るとか、すべて同じことです。

実際に書きこんで  
本当にやれたらいいこと  
見つけてみよう！

## エネルギー管理

2番目のポイントは「エネルギー管理」です。

年齢と共にエネルギー管理術が必要になってきます。年齢を重ねるにしたがって体力や気力が落ちてきます。ですから、限られた時間とエネルギーをいかにやりたいことに集中するかが重要になってきます。無駄はいつまでも続けられませんが。

一方、「ワークライフバランス」という言葉を慶應大学の高橋俊介教授が提言しています。仕事とプライベートを分けるワークライフバランスという考え方を発展させて「仕事もプライベートも人生の一部」と捉えて総合的にバランスをとっていくましようという考え方です。

AI（人工知能）が発達するこれからの時代、「自分でなくてもやれることを

どんどんAIや機械に回したり、外注したりして、自分はビジネスや趣味、勉強といった自分にしかできないことに集中してやる」といっわけです。

そこで大事になるのはまさにエネルギー管理なのです。時間は増やすことはできません。管理できるのはエネルギーです。

自分自身がいかにエネルギーがあふれた状態になれるか、これこそが課題です。

エネルギー管理には以下の三原則があります。

- ① パレートの法則
- ② 効率化
- ③ 迷わない

「パレートの法則」は80:20の法則としてよく知られています。会社の収益の8割を、2割の部門が稼いでいるといった経済理論です。ですから、自分の総エネルギーのうち、無駄に使っていると考えられる8割の対象を捨て、2割のやりたいことだけにできるだけ集中することです。いわば、エネルギーを使う対象の選別です。

例えば、通勤時間や夕食後の時間の過ごし方を決めてルーティン化することなどです。通勤時間はメールのチェックやSNSの時間にしてそれ以外はやらないとか、夕食後は読書や構想を練る仕事に使うとかです。読書しながら、仕事しながら、隙間時間にSNSをやるなどしているとエネルギー効率はドンドン低下していきます。

隙間時間は、頭を使う仕事とか、エンジンがかかって頭が本格始動するまでに時間がかかるような仕事には不向きです。ですから、細切れの時間なるべく発生せず、まとまった時間が取れるような時間配分の工夫が大事です。

### 通勤時や夕食後など過ごし方をルーティン化

Let's Try!

USPフレーム 本音を絞り込む

IN (残す)

OUT (捨てる)

最後は「セルフケア」です。100歳までやりたいことをやるためには体が痛みなく、スムーズに動くことが必要条件です。厳選して自分でやれるシンブルなセルフケア5つの体操を提案します。私が施術する氣仙長生治療院にもメニューとしてセルフケアトレーニングがありま。ここでは健康維持のためにこれだけは続けてほしい基礎編をお伝えします。

# セルフケア

スムーズに体を動かすためのストレッチ

## ① 腰を揺らす



腰を揺らすと腰回りの筋肉が緩むので、腰痛緩和に効果があります。治療法としても川井筋系帯療法などがあります。自分でやる場合は、仰向けに寝て、両手で膝を抱えるようにして、縦方向に揺らします。回数は気持ちが良い程度で。朝晩これだけ続けると腰痛は緩和され、体の柔軟性維持にも効果があります。

川井筋系帯療法について紹介している川井太郎先生の著作には川井式の揺らすセルフケアのやり方が掲載されています。

## ⑤ 足・腰伸ばし



仰向けに寝て、片足ずつ行います。まず、左足を右足のひざの上に十字形を作るように載せます。そして、右足のひざ下を両手で抱えるようにしながら胸に引きつけ息を吐きながら足の裏側から腰にかけてストレッチします。反対側も同様に行います。これで体幹から骨盤底筋までの筋肉を柔軟にします。前立腺肥大や痔などの疾患改善にも役立つ体操です。



## ② 足かかと回し

足首を回すのももちろん大事ですが、かかとを回すことはもっと大事です。足首の角度がずれると体全体のバランスが崩れます。かかとがクルクルと柔軟に回ることので、ひざ、股関節、腰、背骨、首までの全体バランスが整います。

## ③ 腰をひねる

肩幅に両足をひろげて立ちます。かかとを床につけたまま、下腹部(丹田)を支点にして、腰を左右にひねります。手をデンデン太鼓の紐のように左右に振りながら行います。

左右ともに20回から30回くらい回します。腰の柔軟性を維持します。

## ④ お腹マッサージ

腹のずっとならぬのは大腰筋と腸腰筋という体を支える基本となる筋肉があります。腰痛が起きているときはこの2つの筋肉が硬くなっている場合が多いです。また、胃や肝臓をはじめとする内臓が疲れてくるとお腹まわりの筋肉が硬くなって、関節の動きも悪くなります。お腹のマッサージは腰痛だけでなく、五十肩や首肩の痛みなどの緩和にも効果的です。

当院が教えるやり方はいたって簡単。お腹の左半分を押す場合は、右手の人差し指から小指までの4本の指を立てて、その指先のほうをお腹に置き、息を吐きながら軽く押すというものです。左手は、指を立てた右手の上に重ねて息を吐きながら圧を加えます。みぞおちから時計回りにおへその下までぐるぐる

と位置を変えて数回指圧したら、今度は左手の人差し指から小指までの4本の指を立てて、その指先のほうをお腹に置いて、時計回りにおへその下からみぞおちまでぐるぐる指圧します。

次に両手の指先を甲で重ね立てて、みぞおちから下腹部まで縦に押していきます。これを1セットとして、全部で3セットやります。最後は両手のてのひらを重ねてお腹をぐるぐる20回ほどしておきましょう。これを寝る前に行くとリラクゼーション効果もあって呼吸が楽になります。

いまより10歳若返る 老化を10歳遅らせる

# 自己免疫を最大限まで高め驚異の力を発揮

## 痛みなし 入院なし 副作用なし



「NK細胞がん治療のすごい力」伊東信久著 **21ブックス・1100円+税**

痛みなし、入院なし、副作用なしでがん克服に驚異の力を発揮する「NK細胞標的治療」。体の免疫力を最大限まで高め、がんをたたく免疫療法の決定打として、いま注目を集めている。

◇ 日々治療を行っている伊東クリニック院長の伊東信久医師「写真」によれば「NK細胞」とは、「ナチュラルキラー細胞とT細胞のいっしょ取りして更に強力なもの」という。

「人間の体にある免疫は、異物が入ってくればそれを察知してマクロファージ(白血球の一種)などでバクバク食べてしまうことにより体を守るのですが、それだけでは武器としては弱い。マクロファージは薬手で闘っているようなものですから。ところがNK細胞は異物の弱点を知っており、ウルトラマンのスピン光線のように強力なんです。でも、1週間くらいで効かなくなるのがいままでの免疫療法の弱点でした」

その弱点を克服するために、NK細胞を活性化させる樹状細胞をつくり、体内に戻すことにより効果が長時間持続する治療法が開発された。ノベル賞の山中伸弥氏や理化学研究所の研究の成果である。

「NK細胞にアルファ・ガラクトシルチミドという物質をくっけるとより活性化して8カ月くらい効果が持続するようになる」透視装置を使い、3時間から

# がん治療を変える「NK細胞」

いかけて人間の体から白血球の単球を取り出す。ビニールにパックして理研系センター企業・理研免疫再生医学入り、その患者オリジナルのNK細胞をパワーアップする液を作る。約1週間後に、患者のチユー4本が送られてくるので、それを1年以内に2〜4回患者に投与する。転移した肺がんや再発した肺がんなど治療が難しいがんに治療して効果がみられるという。

「がんの難しさは外科手術では取り切れなかったがんをたたくのに優れた効果があるうえに、転移したのもたたくことができる点です。抗がん剤とがん細胞だけをくっけるとはかきらず、健康な細胞にも副作用があるが、このNK細胞はもともと自分の体においた細胞ですから副作用がないんです」

治療では、透視機で3時間くらいかけて血液を循環させるが、患者は横になっているだけ。その後、戻ってきたNK細胞の点滴も10〜20分を終わる。それが1週間ごとに4回。決して負担の大きい治療法ではない。難点は保険がきかないので高額治療になることだ。

「約350万円かかります。でも、重粒子療法など、先進医療の枠組みで治療すれば同じくらいかかります。将来は保健医療になることを目標に多くのデータを集めようと思っていますが、がんは待つてくれないので、いまは自由診療でもらうしかありません」

## 「アチエイジング」にも効果

この治療のも一つの可能性は、アチエイジングだ。

「時間を戻してもとの若さを取り戻す方法は、PS細胞による再生医療しかないでしょう。しかしながら、今の若さを保つには免疫力を高め、いわゆる老化の時間を止める考え方があります。そうした考えを体活法についても本書に書いています」

伊東医師は以前、日本維新の会から衆議院議員に当選している。「医療・福祉でお役に立てるという自負があるので政治家としても再度チャレンジしたい」と大阪19区に屋を移し、医療とともに「常任戦場」で日々頑張っている。

