



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職  
吉住 明海

時折、木の枝を、老母が折っているではないか。  
年老いた母親を、背負って、『姥捨て山』に連れ  
て行く息子が、とぼとぼと山道を登つていた。

高齢者が、入院している。現代の『姥捨て山』と  
つたら、お叱りを、受けるかも知れないが……。  
ふつと哀しい話しが、思い出した。

で幸せなのである。

待つている家族がいる家に、帰れる人は、それだけ

病院は郊外地に、ポツンと建つていて、大勢の  
高齢者が、入院している。現代の『姥捨て山』と  
つたら、お叱りを、受けるかも知れないが……。  
ふつと哀しい話しが、思い出した。

軽費老人ホームに移つて10数年、介護を必要とする

い

月に何度か、様子を見に行つていて、ここ数日は  
供養しているので、法定後見人になつていて、  
食事も出来ず、呼吸器と点滴を続けているが、ほと  
んど眠つていてる状態である。担当の医師が、「老衰  
といふのですね……」の一言が耳に残つた。

一人暮らしで数年、アパートに暮らしてたが、

老々介護の末、疲れ果てた夫が、当時78才の妻を、  
絞殺した事件の判決が、千葉地裁から下つた。懲役3  
年、執行猶予5年。「実刑をちゅうちょせざるをえない  
えたとか。

裁判長は、82才になつたこの夫に向かって、「妻の  
冥福を祈り続けて欲しい……」と、言葉を添  
えたとか。

待つている家族がいる家に、帰れる人は、それだけ

は、年老いた母親を、背負つて、『姥捨て山』に連れ  
て行くのである。

合掌

## 商品紹介

A セット



合計12,600円  
(本体12,000円)

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。  
「おなかいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

アルファルファ加工食品  
ミネラルバランス食品



納豆菌加工食品



病気にならない人の免疫の  
新常識

安保 徹 長岡書店

### 第四章 安保流直ぐ出来る免疫 力アップの生活習慣



満まん堂学術顧問  
佐々木 優雄氏

運動不足が続くと、副交感神経が優位になって食欲も旺盛になり、エネルギーの消費が少ないため肥満になります。

オランウータンの姿を見て、手を大きく上に伸ばし、頭上で横に8の字を描く【免疫体操】を思いつきました。実践すると、脈が少なくなり、基礎体温が上がるものの、そして終了時にはリラックスに近いすつきりするにはリラックスに近いすつきりする身体感覺を得られるものが免疫力アップに役立つ運動習慣だと考えます。

呼吸は吸う時に交感神経が優位になり、吐く時に副交感神経が優位になります。自律神経は自分の意思で

はコントロールできませんが、例外として、呼吸の仕方でコントロールが可能になります。口呼吸では浅い呼吸になるため、交感神経優位になります。深呼吸の腹式呼吸は副交感神経に働きかけて、精神を穏やかにする作用があり、胸式呼吸は交感神経に働きかけて、興奮させてエネルギーを使う作用に優れています。

入浴の効果を身体に刺激の少ない状態で、ゆっくりと最大限に得られるのが半身浴で、体調不良を意識した時、免疫力が低下した人に適しています。鳩尾から下を通常より3から4度ぬるめのお湯に二十分程度から4度ぬるめのお湯に二十分程度か

酒とタバコの弊害はそのものよりも量にあり、ある程度まではリラックス効果をもたらします。お酒を口にすると体温が上がり、気持ちよくなり、ほろ酔い加減までは副交感神経が優位になり、リラックス効果を示しますが、これを超すと次第に脈が速くなり、交感神経が優位になり、翌日まで交感神経優位の状態が続き、二日酔いの症状が現れます。

タバコは最初の一服程度なら、ゆっくりした脈のリラックスとなり、爪もみ療法は、爪の生え際に神経線維が密集しているために、そこをのぞと調整されます。浸かつて心地よいと感じる温度は、体温プラス4度程度ですから40度から41度程度のお湯がリラックス効果をもたらします。

爪もみ療法は、爪の生え際に神経線維が密集しているために、そこをめがけて親指と人差し指でぎゅっと挟み、集中的に刺激すると副交感神経優位に導くことが手軽に出来ます。また、爪を挟んで数秒押さえると、排泄反射で手足や全身の血流も増加して免疫力アップに働きます。親指は肺等の呼吸器、人差し指は胃腸等の消化器、中指は耳に関する症状、小指は心臓や腎臓などの循環器と対応していますので、症状にあわせて他の指より10秒ほど長めに押すと良いでしょう。