



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名譽住職  
吉住 明海

還暦過ぎたころから、やたらと増えるのが、『同窓会』である。先日も中学のクラス会の案内がきたので、出かけて行つた。2年・3年と同じ教室で、同じクラスメイト、仲間達である。既に亡くなつた者もいた。46年ぶりの再会に、年月の長さを感じてしまう……。

両足義足の私を特別扱いする事もなく、さりげない使いをしてくれた連中で、生徒会長まで押し上げてくれた。現在の私の原点が、この時代にあつたのかも知れない。

「お前も来い……」と、無理やり連れて行かれた海水浴。義足外してどうして、海に入れようか……。断るすべもなく、しかたなくついて行つた。

海の家に着くや、一斉に服を脱ぎ棄てて、海へ走つて行つた。私一人、服を脱ぎ義足を外し、床に座つて、皆の帰りを待つことにした。私を無理やり誘つた友が、浜に降りてゆく階段の下で待つていた。ふと顔を出して、「なんしようと、はよ来ンや……」そう言つて、くると背中を向けてくれた。

ごく当然のように、当たり前のように……。

私は何の躊躇もためらいもなく、彼の首に腕を回して、背負われた……。

嬉しかつた。耳元で「ありがとう……」そう言つたのが、精一杯であつた。

「ばかチンが……」と、海へほり投げられて、タイヤチューブの浮き輪を渡してくれた。気が付いたら、皆が海で、私を待つていた。あれから45年経つている。

それぞれが、人生の荒波を乗り越えて、今夕まだ幼き少年の頃へ戻つて、美味しい酒が心にしみた。

あの美少女が、還暦過ぎた婆ちゃんに……。時間の酷さも思い知る。

合掌



## 商品紹介



合計12,600円  
(本体12,000円)

## おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「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。



## 体温を上げると健康になる

実践編

齋藤 真嗣 著  
サンマーク出版

満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

### 第二章 この運動で体温は自然と上がる

ダイエットのための運動であれば、最初に糖質100%利用の、無酸素運動を行い、糖質50%、脂質50%消費の有酸素運動を行うことで効果をさらに高めることができます。解糖系でエネルギーを作る過程で【乳酸】という疲労物質が出来てしまい長く続けることが出来ませんが、この乳酸が引き金となり、ミトコンドリアの基礎代謝がより上がるため有酸素運動の前の無酸素運動が有効なのです。

乳酸が出来るとそれがシグナルとなって成長ホルモンが分泌されます。

成長ホルモンがたくさん出ると、脂肪を分解するスピードが速くなるので脂肪の消費量を増すことが出来ます。また筋肉も増すので基礎代謝そのものがアップします。三日に一度30分間のジョギングを一年続けた時の脂肪の減少量は僅か1kgであるが、ストレートを組み合わせると一年で3kgの脂肪を消費し、基礎代謝による消費を合わせて4kgの消費になります。

又基礎代謝そのものがアップするので有酸素運動を止めてもリバウンドしにくいからだが維持されます。

ダイエット効果を感じられるのは始めてから三ヵ月後です。

正しい方法で行う【ドローイン・エクササイズ】はおなかをへこませるだけでなくダイエット効果はもちろん、姿勢の矯正、腰痛の改善、便秘

【ドローインのやり方】  
足を腰幅に開いて立ち、胸を張つて骨盤をまっすぐに立てる。太ももの前面にテンションを感じるように胸部を開く、お尻の穴をギュッと締めて、息を吐きながらお腹を思い切り引っ込め、30秒間保持する。

次の四つのバージョンを順番どおりに行うこと。  
①仰向け、横隔膜を意識してお腹を思いっきり引っ込め、30秒間保

持する。  
その後、基本を行なう。回数は一バージョンあたり三回。計十五回。  
④立て膝、骨盤底筋筋を意識してお腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。反り返り過伸展にならな定するので過伸展が起きにくくなり、内旋を防ぎます。

ポツコリ下腹部を改善し、血行やリンパの流れも良くなり、体温も上昇し、新陳代謝が良くなります。

の解消、体温アップ、腹式呼吸が上手に出来るなどさまざまな健康効果をもたらします。

手に出来るなどさまざまな健康効果をもたらします。

を思いつきり引つ込め、30秒間保持する。

筋の四つのインナーマッスルが鍛えられると、体の中心軸が生まれるので体は劇的に変わります。腰椎が安定するので過伸展が起きにくくなり、内旋を防ぎます。

横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋を意識してお腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。

お腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。反り返り過伸展にならな定するので過伸展が起きにくくなり、内旋を防ぎます。

いように注意。多裂筋を効率よく鍛えることが出来る。



③四つん這、背筋と骨盤を意識してお腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。

お腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。反り返り過伸展にならな定するので過伸展が起きにくくなり、内旋を防ぎます。

筋の四つのインナーマッスルが鍛えられると、体の中心軸が生まれるので体は劇的に変わります。腰椎が安定するので過伸展が起きにくくなり、内旋を防ぎます。

横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋を意識してお腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。

お腹を思いっきり引っ込め、30秒間保持する。反り返り過伸展にならな定するので過伸展が起きにくくなり、内旋を防ぎます。