



やらまいか

例会日：毎週火曜日 12：30 例会場：豊川商工会議所

会長：水野太一 幹事：岩瀬靖宏 SAA：永田恵照 会報委員長：小田伊佐浩

事務局：豊川市豊川町辺通 44 豊川商工会議所会館内 0533-86-2535 Fax0533-86-8889

ホームページ <http://toyokawahoi.tank.jp> Email hoirc@sala.or.jp

テーマ：親睦そして感謝

本年度第 3 1 回 通算 1 1 4 8 回 平成 2 2 年 3 月 9 日 (火) 雨

ゲスト 複式呼吸と細胞活性化ストレッチmixs 代表 松本孝一さん
 ビジター 小出直弘さん(豊橋) 鈴木明雄さん(豊橋) 山本貴浩さん(豊橋)
 山本光伸さん(豊橋)
 出席報告 林博宣委員長

会員総数	計算会員数	本日の出席者数	本日の出席率	2 / 23 修正出席率
55 名	43+7 名	36 名	72 %	90 %

司会進行 永田恵照 SAA

会長の挨拶及び報告

水野太一会長



こんにちは。最近の天気は、20 度近くの 4 月か 5 月の陽気になってみたり、10 度近くの冬を思わせる寒さにな

ったりで、たいへん寒暖の差が激しいです。皆さんもお身体には十分に気をつけて頂きたいと思います。花粉も飛び始めており、花粉症の方には、大変辛い季節だと思えます。

先月は、冬期オリンピックとトヨタのリコール問題で新聞紙面を賑せていました。オリンピックも終わり、トヨタも一日も早く信頼を回復して、世界のトヨタとして立ち直ることを願っています。

幹事報告

岩瀬靖宏幹事

次回の合同例会について
 田原パシフィック R C 創立 20 周年記念コンペ参加のお願い

外部講師の卓話

「人本来の力を取り戻す自発治癒力を生む養生の最先端」 松本孝一氏

皆さんは、年の初めなどに目標を立てられると思います。1 年の目標、5 年の目標、10 年の目標、そして立てた目標に向かっていきます。しっかりした方向を示さないと目標に向えません。



では、真の健康の目標・姿とはどんなことか。自分は病院にも掛かってない、薬も飲んでいないから健康ですって方、その程度の健康ですか。倒れるまで病院に行かず、倒れてから大きな苦痛と労力や犠牲を払いますか。そうではないですね。では、真の健康、どこを見たらそこに向えるか。もう一つは、真の予防、最高の予防とはどんなことか。この 2 つの答えを例会終了前にお答えします。

この中に、腰痛の方、肩こりの方、血圧の高い方、頭痛の方、おそらく細かく聞けば、全員の方が何らかあてはまると思います。それで健康と言えますか？これは、東洋医学で言う「未病」と言って病気の一步手前です。ほっておけば、必ず病気になります。その原因は簡単なことです。まず栄養過多、運動不足、不規則な生活、そしてストレスです。この原因は、お医者さんで治すことが出来ないことばかりです。全部自分でやらなければならないことなのに、それらをやらないで、倒れてから大きな代償を支払っています。お医者さんに何とか治してくれとお願いします。癌は切って治します。出来た結果は取り除けます。ですが、出来た原因は取り除けますか、取り除けません。それは毎日のことです。椎間板ヘルニアもそうですね、手術をして出来た結果を取り除きますが、出来た原因は取り除けてないのです。私のところには、心療内科、整形外科など、いろんな疾患に掛かっている方が来られます。小学生から80歳までの方が来られます。特に子どもに多いのは頭痛です。原因は自律神経です。病院に行くと病名が付けられて、投薬療法が始まるわけです。でも、うちに来てからは、何年も治らなかったのが1年余りで治ってしまいます。

疾患というのは、克服した後は予防するわけです。部分の疾患を取り除くよりももっと大切なことは、体全体の秩序を保つことです。それが原因を取り除くということです。

なぜ、西洋医学で出来ないことが出来るのか、簡単なことです。皆さん、本当は力を持っている訳です。その力を今まで使わなかっただけなのです。なぜ使わなかったか、持っていることさえ気がつかなかったからです。持っている力を使っただけなのです。治るではなく、元に戻るのです。

では、どうしたらよいか。まず呼吸を変える。ガス交換(酸素の供給と炭酸ガスの排出)の効率の向上。そして柔軟な筋肉。そして脊柱の筋肉を強くする。つまり深い呼吸、全ての流れを促すやわらかい筋肉、負担の掛からない支えることの出来る筋肉、この3つだけです。

西洋医学は500年、東洋医学は数千年の歴史ですが、人間の機能、呼吸、血液の流れ、免疫システム、そして重い頭部を支えることの出来るS字の脊柱、などは38億年かけて

手に入れた歴史があります。もともとある機能をちゃんと使っていないのです。体温や呼吸、全ての内臓の動きなどは、自律神経がコントロールしてくれています。でも呼吸だけは自分でコントロールできます。肺で呼吸の中枢を刺激することで、内臓の動きや体温調整のバランスが整ってくる訳です。ですから、西洋医学は500年、東洋医学は数千年、これは38億年の進化の果てに手に入れた機能を機能通り使えと言っている訳です。

骨は3ヶ月、筋肉は2ヶ月、心臓は22日、これ全部細胞が生まれ変わる日数なのです。胃腸は5日で生まれ変わると言われています。1年経ったら体の中の細胞は全部入れ替わっているのです。ところが、これは体の中の流れがあればの話です。つまり60兆の細胞が、酸素や酵素など必要な栄養を受け取ってれば、新陳代謝の材料が与えられれば生まれ変わります。いきなり癌になったり、腫瘍ができたりするわけではないです。毎日の積み重ねです。誰もが持っている力を使うことで、人が本来持っている自発治癒力を生むのです。

腹式呼吸と細胞活性化ストレッチミックス

<http://www.mixs.jp/>

ニコニコボックス

その他

松本孝一さん	本日の講師を務めます
鈴木明雄さん	メーカーキャップさせて頂き
小出直弘さん	〃
山本貴浩さん	〃
山本光伸さん	〃
杉浦節子会員	本日の講師を紹介します
度会尚志会員	所要にて途中退席します



会報担当者：小田伊佐浩会員、鈴木啓仁会員

このウィークリーは再生紙を使用しています。