

「ガンタペール」①

1. 「ガンタペール」の背景

右掲は京都中小企業家同友会南支部の会員である落語家の森乃福郎師匠とご友人の八幡誠さんです。4月14日の南支部の昼例会で福郎師匠が「ガンタペール」という創作落語をご披露して下さったのですが、この落語の背景を原作者の八幡さんが話されたのです。

八幡さんのお兄さんが重篤なガンになられて余命1週間という宣告を受けたのですが、ご本人の希望もあって抗がん剤の点滴やモルヒネの点滴などの延命治療を止めて、ホスピスの治療に変わられたのです。このホスピス(終末期緩和ケア)を受けたことで奇跡が始まり、医学的治療が優先する中で、人間が本来的に持っている免疫力などの治癒能力の偉大さを痛感されたのです。

なぜなら、まず、ホスピスの先生がモルヒネをやめましょうかと患者に問いかけることによって心に変化が始まり、モルヒネを点滴しなくても痛みから解放され、いろんな薬からも解放されて、自力で回復されるようになった訳です。少しでも「よくなる」という期待感が患者の心に光明を差し込んで元気を取り戻して行くのです。八幡さんは、免疫力とおっしゃっていましたが、自然の治癒力でガンの進行が止まるようになり、その後、2年間、クルマ椅子ながら人生を楽しまれたそうです。

この実話を元に福郎師匠が「ガンタペール」という創作落語を完成させて、MBSなどでも取り上げられたという話です。患者であったお兄さんもMBSで公開した時に出演されて聞かれたそうです。話の内容は、ガンタペールという不思議な液体を飲む事で、体内に入ったガンタペールがいろんな部位のガンを腹いっぱい食べて、患者が元気を取り戻すという荒筋です。



2. 肉体から創る「免疫力」

人間も動物なので自己防衛能力を体内に持っており、免疫という言葉で表されています。右掲は、私が考える免疫力の高め方です。TVなどでは健康食品やサプリメントがブームになっています。確かに、努力せずに免疫力を高めるには最適な方法と言えますが、基礎が出来ていないと効果が薄いのです。

まず、ベースの事を実行することが大切なのです。快眠・快食・快便と書いていますが、これを実現する為の健康習慣が大切になります。私は、ダイエットを4年前に始めて、食事制限からスタートしたのですが、ある一定の効果が出たところからウオーキングを取り入れました。私は、30分ウオーキングを実践する為に「氏神様にお参りするコース」や「母に会いに行くコース」など目的を持つようにして継続するようにしています。

このウオーキングで体温を高めるようにして、次に3S(スロー、咀嚼、小食)という食事習慣を取り入れました。まず、ゆっくりと時間をかけて、よく咀嚼して食べるようにして、自然と小食化して来ています。胃に負担をかけることから、3Sで胃の力を回復させる方向に転じています。お蔭で快便にもつながっています。ウオーキングで体温を高め、3Sで胃腸の負担を軽減する事で基本的な健康体力を増幅しています。

免疫力を高める方法

1. ベース(快眠・快食・快便)
2. 健康習慣(運動・3S・リズム)
3. ストレスを貯めない(笑う・歌う)
4. 暗示と集中力で達成感
5. 成功のシナリオで花丸主義

3. 精神から創る「免疫力」

身体を健康にする生活習慣のベースをしっかりと実行して、「体温」を高めて基本的な免疫力を増進させるようにしていますが、次に重要なことは「心理」という面なのです。私は、TVの「笑点」という番組が大好きで日曜夕方の定番になっています。落語や漫才なども好きですが、最近の話芸は、作られた笑いを提供しているようです。本当の笑いとは、何気ないユーモア的な語りにあると思っています。そういう芸人さんが少なくなったと思っています。

そして、これも4年前から始めたカラオケです。パソコンにスピーカーをつけて、YouTubeでカラオケを楽しんでいます。私流のカラオケ健康法は、三波春夫さんの歌謡浪曲「俵星玄蕃」のような8～10分物で15～20カロリー消費し、体温アップに努めています。普通の曲よりも2～3倍の時間がかかり、他の方に嫌われるので一人カラオケ用です。

「笑いとうる」の次は「暗示と集中力」が大切と思っています。現在、66才でシニアの仲間入りですが、「百歳現役」を掲げていますので立ち止まっている訳には行かないのです。特に、頭の方は「痴呆症」対策が必要なのです。その為に、ダラダラと仕事するのではなく、イメージが湧いた時に集中して一気に仕上げるように心掛けています。この集中を引き出す為に、「まだ若い、君なら出来る」と自己暗示をかけています。

最後は、「成功のシナリオ」と「花丸主義」です。何事も一気に進むことは少ないので、「一歩ずつ、一段ずつ」という着実性が必要です。昔から「着実・前向き・具体的」をスローガンにしてきましたが、毎日の積重ねを大切に、その毎日が「花丸」で終わるように心掛け、ストレスを残さないようにしています。

こんな方法で、精神面での健康を整えており、前述の肉体的な健康と合わせて私流の健康法としています。

4. 工程の中で「免疫力」を高める

私は、サラリーマン時代にトヨタ方式を学びましたが、その中に「品質は工程で作り込め」という格言があります。トヨタはライン生産ですから、沢山の工程に分かれているのです。これらの工程を通過して製品が誕生する訳で、確かに、完成検査を行います。ここで品質不良になれば、全ての工程作業が徒労に終わってしまうのです。これを回避する為に、各工程で品質を確かめて次工程に流すという事を言っているのです。

私は、この「品質は工程で作り込め」という事を拡大解釈して、「やりながら、別の意味合いを付加する」という主義でいます。例えば、「歌う」という意味では、お風呂で三波さんの長編歌謡浪曲を歌うようにしています。自宅のお風呂ですから狭いので、これが返ってエコー効果があり、例えば、「俵星玄蕃」では有名な「先生！、おお、そば屋か！！」というクダリを気持ちよく大きな声で叫んでいます。これは、本当に堪らない快感です。ゆっくりと風呂桶につかりながら約10分歌っていますので、リラックス効果が最高と思っています。このように、「入浴」と「歌う」を同時に行い、相乗効果でリラックス効果を高めるといふ付加価値を産み出しているのです。ウォーキングでも目的を持って行く、すなわち、氏神様にお参りするといふ目的を付加して行っているのです。

こんな風に「健康」という面で「肉体と精神」の両面で、しかも、お蔭様で日常活動に織り込みながら実践しています。今回は「ガンタベール」という福郎師匠の創作落語を題材にして書いてきましたが、私の「免疫力」向上法でも、お蔭様で健康診断ではコレステロール値でL/H比(LDLとHDLの比)が2.5を超えて約3に近づいています。個々の値が健康の範囲内である上に、この比率が高い方がよいと言われています。これからも自助努力したいと思っています。次号は企業版のガンタベールについてご紹介します。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> あります！】