

<ピンピンコロリ> 死ぬまで元気に生きるための

七つの習慣

— 自然的生活のすすめ —

1. 穀採食
2. 小食と断食
3. 適度な負荷
4. 適度な不衛生
5. 早寝早起き
6. 自然の音/音楽
7. 宇宙を感じる

まずは 1日2食 から始めよう

杏林予防医学研究所長 山田豊文著 山と溪谷社

プロローグ「不自然」を捨て去り、「自然」を思い出す

- 人生の礎となった「登山」と「音楽」～私のモットーは「自然に食べ、自然に生きる」です。京都の地に自宅を構えオフィスを構えているのは、そんな自然的生活を謳歌する為です。
- 「自然とは何か」を知った登山体験～私は大の「山好き」で、日本アルプスのある長野県は、私にとって特別な場所で不思議な縁を感じたものです。日本にこんな美しい場所があるのか上高地での体験は衝撃と感動そのものでした。
- 身も心もゾーンに入り込む、音楽の持つ「抽象世界」～クラシック音楽をレコードで聞くと「感動が全てそこに詰まっている」本当に幸せな時間です。
- 登山と音楽に共通する、「自然的感覚」への道～どちらも「神に近づける手段」その二つが共存する山小屋での音楽空間はことさら強くそれを実感できる。
- 日本古来の自然観に誇りを持とう！～スイスの心理学者のユングは、自分の無意識から生まれいずる「声」に耳を傾けることが「生きる」事だと説いた。私達は古くからの「自然観」を、取り戻し、そして誇りに思うべき時です。
- 土地に感謝し、農作物に感謝する自然的生活
- 自然に対する敬意が「超能力」を生み出す～伊の登山家ライハント・メスナーはヒマラヤ山脈の8千m峰14座全てに、酸素ボンベなしで完全登頂偉業、その「修行」は▽標高千mの凍結した山の斜面を裸足で駆け上がる▽肉類は食べない▽朝に冷水シャワーを浴びる▽腹式呼吸(瞑想)を毎日行う▽週に1回は断食を行う私が行っていることは▽夜明けとともに目覚め▽30分程度瞑想▽早朝ウォーキング▽帰宅後温冷浴▽最高の音響設備と部屋でレコードのクラシック音楽を心ゆくまで楽しむ▽玄米や豆類野菜中心の穀菜食を1日2食、定期的断食等で数々の不思議な事を毎日の様に体感。
- 自然的生活から遠く離れた今の日本～ライハント・メスナーは「生命力は私達の周囲に無限に存在し渦巻いている、それをスムーズに体内に取り入れ、スムーズに外へ出していく、それが上手く調和した時遠征が成功し、

大きな喜びと共にエネルギーが体に戻ってくる人間は生命力の通り道のように
今の日本は総税込 52 兆円の内 40 兆円を医療費につぎ込んでいる異様な国で
ほんの半世紀前迄は 2300 億円程で当時の 150 倍、結局医学で病気は治せない
そこから浮かぶ疑念は「国は決して国民を健康にしようとしてはいない事」

- 骨粗鬆症の薬を飲むほど骨と身体がもろくなる～これ迄の複数の研究により、一般的薬ビスフォスフォネートは複数の研究で骨折や顎の骨の壊死トラブル。
- 旧態依然の「フォイト栄養学」が幅を利かせる日本～150 年前に軍事利用され動物性食品を高く評価、植物性食品を蔑み世界中の食品業界が恩恵を受けた。フォイトは成人一人当たりタンパク質必要量を実際のそれより 2, 5 倍と捏造
- 肉を全く食べないのに筋骨たくましい人々～南太平洋パプアニューギニアの人々は力仕事が多く食べ物はほぼ大量の芋類、胸板厚く、筋肉質な体つきだ彼等の腸内細菌はヒトよりむしろ牛に似ていて象やカバも植物中心の餌です。
- カリブ海の小国に学ぶ「自然的生活」のあり方～キューバは有機農業やエコの先進国として有名、キューバ革命で経済封鎖により工業型農業から苦肉の策で有機農業に転換、劇的に収穫量を増やす事に成功し医薬品が輸入されなくなり伝統医療や自然療法へ回帰し、国民全体の健康レベルが高まった。

- 「何も食べずに過ごす」という生き方～2015 年俳優の榎木孝明さんが 30 日間断食その間は水だけでも心地よい満足感さえ抱き全く苦痛に思わなかったと。

「不食の人」～2008 年から今迄、食べ物も水も殆ど摂らない弁護士や 1983 年から 1 日 1 杯の青汁と数種類のサプリメントだけと云う女性医師等が代表例。

- 不自然に気づき、できるだけ自然を心がける～「自然に食べ、自然に生きる」
- 自然と共に、細胞の環境をデザインする～生命力=自己修復能力が再生の鍵

第1章 穀菜食 1. パンを食べずにコメを食べる

- 普段の食事から不自然な要素を追い払う～手軽コンビニ食はその最たるもの
- 「パンかご飯か」二者択一は不自然極まりないパンは日本人の主食ではない
- よく噛んで飲み込む穀菜食（12 種の脳神経関与）と噛まずに流し込むパン食
- よく噛んでこそ得られる、唾液の多様な効果～咀嚼や嚥下をサポートしたり口腔粘膜を保護、口腔内の pH 調整等多様な役割、よく噛む事で誤嚥を防止
- 大横綱と磯野家（サザエさんの一家）に学ぶ「正しい食べ方」とは～白鵬関は普段の食事におにぎり等を 2 時間程もかけ、少しずつよく噛んで食べている。
- 穀菜食の実践で「卑弥呼」も驚く驚異的な歯を～80 歳で自分の歯は 20 本と、よく噛んで食べる事の 8 つの効用「卑弥呼の歯がいいぜ」
 - ひ～肥満防止（脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げる）
 - み～味覚の発達（味わいながら食べる事で味覚が養われる）
 - こ～言葉の発音がはっきり（口周りの筋肉が発達し、滑舌がよくなる）
 - の～脳の発達（咀嚼を通じた刺激が脳細胞の働きを高める）

は～歯の病気を防ぐ（唾液の分泌が促され、虫歯や歯周病を防ぐ）

が～癌の予防（唾液中の酵素が発がん物質の毒性を消去）

い～胃腸の働きを促進（消化酵素の分泌を刺激して消化を助ける）

ぜ～全身の体力向上/全力投球（歯をしっかりと食いしぼる事で力が発揮される）

- 必要な栄養素は、種が全て蓄えている～玄米を丸ごと食べれば太る事もないが消化の邪魔をする事があるので炊飯前に十分水に浸けて発芽モードにする。
- 玄米の冷やご飯（おにぎり）を沢山食べよう～澱粉が腸迄達し健康効果発揮

2. 肉や小麦粉を減らし、牛乳を飲まない

- 高タンパクの人はバテやすい～明治時代に独の医師エルヴィン・ベルツは、人力車で長距離を楽々移動する車夫の体力に驚嘆、肉類中心の食事でも更に体力が増すと考えて食事を変えさせたが走る事が出来なくなりいつもの玄米・梅干・たくわん等日本食に戻したら元の体力に戻り食物繊維食の健康効果絶大
- ラグビー日本代表の快進撃を支えた「おにぎり」～2015年ワールドカップでスポーツ史上最大の番狂わせ、過去7回W杯で僅か1勝、ところが1リーグ初戦で強豪の南アフリカ相手に大金星、その後スコットランドに惜敗するも格上のサモア、米国代表も退け唯一3勝しながら決勝に進めなかった不運も勇敢なチームとして世界中から賛辞（ヘッドコーチが日本食を増やした結果）
- 人間用のタンパク質に作り変える～動物性でも植物性であれ無意識の内に様々な種類の食べ物から万遍なくタンパク質を摂取し筋細胞に凝縮している
- 動物性食品を減らすことは「デトックス」になる～家畜の餌に農薬等蓄積、又輸入肉は抗生物質やホルモンまみれで、これらを食べると高リスクになる
- 穀菜食は最強のミネラル食でもある！その柱は玄米と大豆で高タンパク源、又亜鉛の摂取量は植物性食品が58%鉄は植物性食品で73%摂取になる
- 加工肉は徹底的に避けよう！～ハム・ソーセージ・ベーコン・サラミ・缶詰のコーンビーフ・ランチョンミートは普通の肉以上に有害添加物の注意が必要。ハーバード大学始め加工肉のリスクが普通の肉の2倍高い等研究所に於ける検証結果（糖尿病・心不全・早死・大腸がん・すい臓がん・受精能力低下等）
- 見落とされがちな「肉＝リン過剰」の問題点～カルシウムに対しリンが多すぎる代表格が肉類で血管にダメージを与え、動脈硬化・腎臓機能大幅低下、肉類と同じ位に高リン・低カルシウム食品はマグロで水銀等の有害リスク懸念も
- カルシウムで最も重視すべき「二つの分布」牛乳はカルシウムが非常に多く常にセットで摂取すべきマグネシウムは殆ど含まれていない、キーワードは体内カルシウムの分布でキチンと分布していなければ毒素になる。
- マグネシウムはカルシウムを「善玉」に保ってくれる！～穀菜食はマグネシウム以外にも数々の重要なミネラルの宝庫で理想的ミネラルバランス食

- カルシウムを増やしても骨折予防にはならない
ニュージーランドで行われた最新の研究でもカルシウムの増量摂取が骨の健康を増進したり、骨折を防いだりする効果はないと改めて報告。つまり科学的根拠（エビデンス）は全くなく迷信に過ぎなかった。
- 遂に「牛乳なし給食」が始まった～2015年6月画期的なニュース新潟県三条市が公立の小中学校の給食で牛乳の提供を取りやめると発表した。2008年には主食からパンや麺類を無くして「完全米飯給食」を開始していた。
- 「脱・牛乳」を批判する人達の不自然さ～前記に対して日本栄養士会が批判
- 給食で牛乳を出すのは義務ではなかった！法律の改正ではなく元々不要だ。
- 小麦粉なしの食事で体調不良が改善～男子プロテニスのジョコビッチ選手がグルテンフリー食を取り入れ世界のトップ迄上り詰めた事を自叙伝で紹介。
- パン&牛乳が腸と脳を混乱させる～牛乳のカゼイン、麦類のグルテンを除いた食事で統合失調症や自閉症、てんかん等の病気改善、完治のケースも報告

3. 油を控えるのではなく、油を選ぶ

- FDA（米国食品医薬品局）が「有害物質」と見做したトランス脂肪～加工食品中の人工的なトランス脂肪酸全廃決定の発表（2015年6月）で私は感慨無量。
- 細胞の膜は脂質で出来ている～オメガ3と6のバランスは大切に体内に必須
- 細胞をことごとく蝕むトランス脂肪、特に脳細胞の生体膜がおかしくなる。
- 世界の「脱・トランス脂肪」から逆行し続ける日本～マーガリン・ショートニング・食パン・菓子パン・ファーストフード・クッキー・ビスケット・ケーキ・スナック菓子等で保護者が余程注意しないと子供は大量に摂取する。
- 「少量だから問題ない」と「少量でも注意」の格差～世界保健機構（WHO）
- 食パンに何か塗らないと気が済まない不自然な人達～バターやマーガリンを塗って牛乳と一緒に食べる不自然な日本の朝食風景が当たり前になっている。
- ファッション感覚で油を選ぶ不自然な人達～最優先すべきは質の良い亜麻仁油・エゴマ油を摂取し、肉類やパーム油・ココナッツ油は控える。

第2章 小食と断食 1. 質の高い穀菜食を少なく食べる

- 「腹八分に病なし」がすべてを物語る～この後は「腹十二分に医者足りず」
- こんなに沢山ある！空腹メリット～①血糖値が安定 ②消化器官の負担軽減 ③消化吸収能力向上 ④良質な睡眠確保 ⑤食事からの有害物質の取り込みが減る ⑥長寿遺伝子のスイッチが入る ⑦脳の新たなエネルギー源を作る ⑧集中力が高まり、頭がよくなる
- 日本は元々「小食の国」だった～江戸時代迄は1日2食が一般的だった
ハーバード大学長寿研究所は1日のエネルギー摂取量は1100kcal 日本2倍
- 小食は癌の予防や転移防止にも役立つ
- 小食による様々な「若返り効果」

- カロリー制限で「平均寿命＝健康寿命」を目指す～男女共に約10年の差
- 1日3食や30品の呪縛から抜け出そう
- 昼食抜きで体感できる「ゾーン」の世界～血糖値安定、眠気・脱力感と無縁

2. 空腹状態という「本物の日常」を取り戻す

- 「1日0食」の日を意識的に設ける
- 断食の解毒効果が示された日本と台湾～1968年カネミ油症事件で皮膚・肝臓・神経障害等で素晴らしい効果が断食で8～9割改善、政府も認め正式採用した。台湾でも1979年にPCB混入で日本から助言で断食により全ての患者で改善
- 体内を「ケトン体モード」に切り替える～断食開始後何日かで急に体調が良くなるか空腹を覚えなくなる、ケトン体の生成でポジティブな連鎖反応結果
- 断食は「心のデトックス」にもなる～精神の集中とリラックス状態になる
- 空腹という「本物の日常」の間に治療や修復が行われる、治す力を生み出す。
- 生き物たちは断食をフル活用している～冬眠や発情期、誕生直後、乳児期、又病気になるとかケガを負うと動物達は本能的に食を断ち安心な場所で過ごす
- 自然の手術台でメスなしの手術を受けよう！仏には「断食はメスを使わない手術である」諺、独でも「断食で治らない病気は他のどんな治療でも治らない」

第3章 適度な負荷（ストレス） 1. 「火事場の馬鹿力」のメカニズムを知る

- 強烈なストレスを力に変えた超人達～一人目は登山家ライハント・メスナー二人目は仏のフリーダイバージャック・マイヨールで酸素ボンベを使わないで水深百m迄潜り水面に戻るには往復約5分間息を止める、彼の脈は毎分20回迄下がり赤血球の数が大幅に増加等の変化で偉業達成。三人目は日本人の酒寄克身さんで高校3年生の時に42度の高熱2ヶ月入院、命拾いしても失明の恐れ0、1に低下したが驚くべき事は勉強に熱心になり猛勉強して東大理数系学部に現役合格大学院で物理学の博士号、大きな成果もあげた、視力も1迄回復、正に奇跡、強烈なストレスを受けた事が火事場のバカ力を発揮した！
- 危機的状況で増加する「ストレスタンパク質（HSP）」とは低酸素・飢餓・温度差・細菌感染等多様な要因が引き金となりHSP発生で火事場のバカ力
- 高地トレーニングと長生きの共通点～スポーツ選手の高地トレーニング定着気圧低下や寒冷がストレスを伴いHSPを発動刺激し身を護るパワーになる世界3大長寿地域はいずれも標高1600～2000mの高地に存在する（南アジア、パキスタンのフンザ、南エクアドルのビルカバンバ、旧ソ連のコーカサス）
- 細胞達にも「乗り越えるべき目標」を与える～自分を奮い立たせ勇気づけ元気にしてくれるポジティブなストレス「適度な負荷」を与え本気モードにする。

2. 日常生活に「適度な負荷」を取り入れる

- 生活の中に負荷が少なすぎる現代人～昔は家事も農業も重労働で時間も手間もかかっていた、現代人は活動量も少なく戦前の糖尿病患者の4倍に P 5

- 少しの努力を積み重ねて「適度な負荷」に～日本の研究、ベッドで寝ている人は布団を敷いて寝る人に比べ大腿骨頸部骨折のリスクが 2 倍近くになる結果更に牛乳を 1 日 2 杯飲むと 2 倍ヨーグルト 1 杯で 3 倍チーズ 1 枚は 4 倍近い。
- 「熱さ」を持って「暑さ」を制した大横綱・白鵬関～彼は熱さを非常に苦手と相談され「熱い時ほど熱いものを飲食する」「マグネシウムを普段以上に摂取」とアドバイス迎えた 2015 年 7 月名古屋場所で後半もばてず歴代最多優勝更新
- 小食や断食は「適度な負荷」としても理想的で正に絶好の手法です。
- 速足のウォーキングでミトコンドリアを増やす～1 週間合計 1 時間を目指す
- 「負荷の合わせ技」で脳がよみがえる！～国立長寿医療研究センターが開発散歩中に「100-7=93-7…」と 7 をドンドン引いていく暗算と相手が 2 つ前に云った単語を記憶し乍ら、しり取りする事を踏み台昇降運動と一緒に続けるこれを 1 時間週 1 回 1 年間で軽度認知障害の人の記憶力向上・脳萎縮抑制も
- 適度な負荷は見た目も中身も若くする！ニュージーランドでの研究同年生まれの男女約千名 26 歳、32 歳、38 歳の様々な検査結果は実年齢より若い 30 歳からかなり年老いた 60 歳の人迄様々だった見目で年齢の高い人程老化進行

第4章 適度な不衛生 1. 身の廻りの微生物たちを悪者扱いしない

- 世の中の「除菌ブーム」から今すぐ脱退しよう～清潔にし過ぎない自然的生活
- 私達は無数の微生物のお陰で生きている～腸内には 100 兆個、皮膚に常在菌 1 兆個、口の中に数千億個、又鼻の中、生殖器、目の表面も常在菌叢を確認
- 常在菌叢の中に「悪玉」等存在しない！多種多様な微生物共存がポイント！
- 腸内の「生態系」に大混乱を招く抗生物質～細菌の勢力を弱め真菌大繁盛する為に常在菌叢の生態系が一気に崩壊カンジタ異常増殖で健康問題をもたらす
- 常在菌の生態系が不安定になると心身の健康を害する～細菌の研究が進んで糖尿病・乳ガン・喘息・自閉症・パーキンソン病・多発性硬化症・白血病等

2. 「適度な不衛生」で同居人たちに敬意を払う

- 何もかもお手本になる「秘境」での暮らしぶり～2013 年中国の巴馬を訪れた人口 1 万人当たり換算百歳以上高齢者割合が世界で最も高く現役でバリバリ適度に貧しく適度な負荷、質の高い穀菜食、早寝早起き粗末な家で家畜と一緒に
- ペットを飼う事は常在菌叢の「飼育」にも良い！～幼い頃から家畜やペットと共に生活すると喘息などの発症リスクが少なく免疫システムが健全に保てる

3. 常在菌と仲良く暮らすためにも、正しく食べる

- 人間の腸内細菌叢がサルより「退化」した訳～肉類の増加と植物性食品の減少
- 食の欧米化は口の中の常在菌叢も激変させた
- 歯磨きしないのに虫歯や歯周病と無縁の人々～野生の動物達も歯磨きしない
- フッ素は歯や骨を弱くし脳にもダメージをもたらす～歯磨き粉の成分フッ素
- 「鼻うがい」で鼻呼吸を取り戻し、瞑想の時間を

第5章 早寝早起き 1. 早朝のゴールデンタイムを有効活用する

- 早起きには数千万円の価値がある～昔からの諺で早起き千両（今の数千万円）
 - “早起きしない人に頭のいい人はいない” 評論家草柳大蔵さん等がバツサリ
 - 「朝飯前」だからこそ、難題でも楽にこなせる！日本語にそんな朝飯前だ
 - 早朝の日光だけが持つ特別パワー～米国研究で早起きの朝日を浴びる時間が早ければ早い程良く約30分、体格指数を下げ、遅くなるほど高くなる傾向が
 - 週末の朝寝坊だけでも細胞が「時差ぼけ」に
 - 「朝」でなく「夜明け」こそが1日の始まり～曇っていても雨でも関係なく生命活動をコントロールしている体内時計は早朝の「光を感じ」スイッチオン
 - 現代病の多くが「紫外線不足」のせいで起こっている！～紫外線のメリットは骨を作る大腸・乳・卵巣・腎臓・膀胱・食道・胃・口腔・咽頭がん白血病迄
 - 早朝ウォーキングで「少量の紫外線」有効活用～昨今の美肌ブームは困りもの
- ### 2. 睡眠の「量」ではなく「質」を重視する

- 睡眠時間の確保ばかりにとらわれない～当然早寝・早起き、米国の研究で平日の就寝時間が1時間遅れる毎にBMIは約2ポイント上昇との結果。
- 世界各国少数民族に共通する睡眠パターン～タンザニア・ナミビア・ボリビアで3年かけて米国の調査結果は夜明け前に起き夜間の睡眠は5時間半～7時間
- 眠れない事にも大きなメリットがある～一時的な不眠は長期的デメリットを防ぐ、恐怖の体験で不眠は自然防衛の一つ「適度な負荷」との考えがベター
- 眠りを妨げる「不自然な要素」を見直してみよう～午後5時以降のコーヒー
- 夜のゴールデンタイムを睡眠に費やす～早朝と夜間の午後10時から午前2時
- 早朝ウォーキングの為に少しずつ「朝型人間」へ～早朝の日光浴で健康効果
- たまには家の外で寝てみる「戸外睡眠の」の効果～男子競泳オーストラリアのマレー・ローズは17歳で金メダル3つ4年後も3種目で金、史上最高スイマーは幼少時病弱で肉なし穀菜食厳しいトレーニングそれに戸外睡眠の習慣！

第5章 自然の音/音楽 1. 自然の音に全身の「耳」を傾ける

- 音のある暮らしが「自然」～早朝の、野鳥のさえずり、風の音、川のせせらぎ
- ダンスを踊り乍ら出番を待つ耳の中の細胞～シーンと静まる「シーン」は音
- 生きとし生けるものたちの「蟲のこえ」を感じ取る
- 細胞たちは「聞こえない音」も聞いている～風力発電の低周波騒音は健康被害

2. 耳の若さを保って自然の音を楽しむ

- 年齢によって音の聞こえ方が大きく異なるわけ～高齢になるほど聴力は高い音が聞こえにくくなる、聴覚年齢チェックのインターネットのサイトもある
- 耳が遠くなるのも「生活習慣病」のうち
- 難聴は様々な健康問題に繋がっている～①視力・嗅覚・味覚の低下に続いて、認知症やアルツハイマー病を発症しやすい

②軽度の難聴でも転倒リスクが3倍近くに ③極めつけは寿命が短い

- 難聴のリスクをできる限り回避する為に～糖尿病や慢性腎臓病は難聴リスクに直結、様々な健康術を駆使して自然的生活を取り戻せば健康問題とは無縁
- 「食」の改善で耳のトラブルを解決する～台湾の研究チーム報告は骨粗鬆症の人は難聴のリスクが高い。玄米・豆類中心の穀菜食は結果として難聴を回避
- 米国の研究では青魚や亜麻仁油等オメガ3を多く摂取する程難聴リスク低い
- 日米の合同研究では、何とカロリー制限を行うと難聴にならないマウス実験

3. 音楽の力で細胞の環境を整える ○音楽は人間が作り出した「自然の音」

- 高齢者施設でオーディオが設置された場所から外の庭が見渡せ大きな木に沢山な鳥、不思議な出来事はベートーベン「皇帝」を聞いていて鳥達も大合唱
- 我が家にも最高のリスニングルームが完成！魂を揺さぶるような音が響く！私達に聞こえない高音健康効果はスピーカーから発せられて初めて得られる
- レコードの音楽は聞こえない音も含み家の中に「ジャングル」を再現する！
- 子供の頃から楽器や音楽に親しむ～米国の研究で幼い頃に楽器を習っていた人はその後何十年も脳がシャープに保たれ認知機能の高さは楽器経験に比例
- 心地よい音楽をお腹の中の新たな命と一緒に～妊婦は快適な音楽に心地良さを強く感じ、胎児に音楽を聞かせると脳の発達を増進しうる研究結果もある。
- クラシック音楽が持つ特別な「賢脳効果」モーツアルトの「2台のピアノのためのソナタ」を聞いた学生は知能検査の結果が優れていたという研究結果
- 音楽の持つ「治す力」は計り知れない～聴覚は人が得る感情情報の9割占める
- 米国のドキュメンタリー映画「パーソナル・ソング」は自身の思い出深い曲や好きな曲を聴く事で認知症やアルツハイマー病患者が自分らしさを取り戻す
- 生き物たちのタンパク質がメロディーを奏でる！最近では野菜・果物熟成中の味噌・醤油・日本酒に音楽を聞かせると美味しくなる、その殆どがクラシック。細胞の中で体内のたんぱく質が作られる際に振動が発生、何とメロディーとして「タンパク質の音楽」を聴くと人は病気回復し、作物は収穫量大に

第6章 宇宙を感じる 1. 「宇宙船地球号」の一員であることを自覚する

- 時には宇宙に思いを馳せてみよう
- 細胞レベルの目線は宇宙レベルの目線に通じる～宇宙と細胞は奇跡の存在
- 誰もが「宇宙船地球号」の乗組員である

2. 宇宙と健康問題の関連性を知る ○農業・漁業・林業と宇宙のつながり

- バイオダイナミック農法は天体のリズムを考慮・月の満ち欠け・新月伐採
 - 細胞や常在菌は宇宙と「対話」している！？
 - 闇の深さを知ることは宇宙を感じる事～宇宙から見た地球は青く美しい惑星
- エピローグ**～子供の教育にも自然的生活を

を開院（細胞環境デザイン学に基づくメソッドを提供する医療部門）2013 年の細胞環境デザイン学を世に広める学術部門「杏林アカデミー」と、両輪揃うフロイデはドイツ語で喜びを意味する言葉と今一つの意味が込められている

< FREUDE よろこびの六訓 >

F：Fasting（断食）断食はメスを使わない手術である

R：Reality（真実/本質）常に真実や本質を極めていく

E：Education（教育）医療を提供する側にも受け入れる側にも教育が必要

U：Universe（宇宙）私達が宇宙と繋がっていることを意識する

D：Diet（食事）毎日の「食」にこそ愛や原理がある

E：Environment（環境）細胞・脳・生活・地球の環境を改善する

私達スタッフ一同は常にこの6訓を振り返り乍ら皆様に本物の医療提供したい全国有数の進学校ではこぞって「自然的教育」に力を入れている、例えば灘高校（兵庫）ラサール（鹿児島）は3年生も音楽や美術の時間をないがしろにしない高崎高校（群馬）では学校行事の一環として全校生徒が5日間の断食を行う。堀川高校（京都）自分が興味を持ったテーマを掘り下げていく課題研究型学習をきっかけに国公立合格者が年に数名程度が、そこから一気に毎年百名以上合格ドイツの哲学者ニーチェの言葉に

<高く上ろうと思うなら、自分の足を使う事だ。高い所へは、他人によって運ばれてはならない、人の背中や頭に乘ってはならない>

登山の醍醐味であると同時に老若男女にとっての人生訓である。

自分で考え、自分で見極め、自分で行動する。その力を取り戻す為にも、まずは私たち大人が自然的生活を取り戻すべきです。そうすれば子供達に自然的教育を行え、私達の言動を見習ってくれることでしょう。

（ 完 ）