

「養生法を通じて病気を未然に防ぐ
毎日実践していききたいことです」。



いこし・ようへい いこし・ようへい PROFILE

鍼灸師、按摩マッサージ指圧師、A級国際中医専門員（中国国家中医薬管理局認定）、中医手技療法士（上海中医薬大学日本校）、医薬品登録販売者、東西中医学院主任講師など。

会社員の日々を過ごした後、1995（平成7）年、中国・北京へ留学。「暮らしの中に、食養生や漢方薬、鍼灸がしっかりと根づいていることに感銘を受けました」とのこと。

帰国後はイスクラ研修塾へ。その後、吉祥寺東西薬局に勤務し、相談業務を行うかたわ

ら、通信講座の講師も。鍼灸の専門学校にも通い、鍼灸師の資格も取得しました。

研修で訪れた長春中医薬大学付属病院においては、病院とは思えないほどの活気に、衝撃を受けたといいます。

2017（平成29）年7月、IKOSHI東西鍼灸院・東西漢方院を開設する契機になったそうです。

「病気になりにくいからだを作っていけば、高騰化する医療費も削減でき、国の財政もラクになります」

ちなみに、ご尊父は、本誌でもおなじみだった漢方薬の泰斗、故・猪越恭也先生です。

猪越 洋平先生に聴く

「歩く人になること」

コロナ禍が続いています。結果、セルフケア・セルフメディケーションの意識が高まってきました。

東洋医学への関心もまた。事実、鍼灸・漢方薬の治療院を営む猪越洋平先生のもとには、日々、多くの人々が相談・治療に訪れています。最近では、免疫力向上の相談も増えているとか。

早速、健康への道のりのツボを、おうかがいしましょう。どうやら、歩くことがポイントのようです。

「1人ひとりに合わせた対応を」

——コロナ禍、来院者にも変化がありますか？

猪越 基礎疾患のある方ははじめ、免疫力の向上を意識した方も急増していますね。

外出を控え、室内でパソコンなどに向き合う時間が長くなり、心身ともに、不調を訴える方が増加をしているのです。

訴えは、視力低下、頭痛、

「楽しみながら歩いてください」

——では、お勧めの健康法ですが。

猪越 効果を高め、治療を短期で終わらせていただくために、すべての人にお勧めしている健康法があります。歩くことです。

「何だ、当たり前ではないか」と思われるかもしれませんが、実は意外とできていないのが現代人です。

治療を受けたから治るというよりも、治りやすいからだにもっていき、治っていくのは、自分自身の力といえるで

しょう。そのためにも、歩くことです。

私の趣味は登山ですが、山で出会うご高齢の方のほとんどが、からだ引き締まっています。姿勢もよく、しかも笑顔で、エネルギーに満ちたお顔をされている。

日ごろからウォーキングで調整されている方が、多いからでしょう。

——ただ、ついつい日々のことに追われてしまい…。

猪越 四季や気温の変化で肌で感じたり、花を愛でるなど、どのようなことでもいいので、まず楽しむことです。

お勧めの歩き方ですが、全身運動と心得て、両腕を振り、



▲趣味は登山。本格派です。写真の場所は、北アルプス北部の白馬岳しろうまだけ

肘をからだの後方へ引いて歩くことです。

結果、肩甲骨の動きがよくなり、肺を覆う肋骨も開きやすくなって、呼吸も深くなっ
ていきますから。

ただ、ブラブラ歩いていたのでは、運動とはいえません。歩きはじめはゆっくりとしていて、その後、自分のペースで徐々に歩幅を広げてください。

競争ではありませんから、無理はしない、人に抜かれても気にしない（笑）。

できれば、緑の中や、土の上を歩くといいですね。空気が新鮮で、きれいな場所を選んでください。

お気に入りのウォーキングシューズと出合うことも、大切です。専門家に足の計測をお願いするなどしてから、自分に合った靴をいくつか選んでもらい、その中から歩きた

くなるような靴を購入するといいですね。

——となれば、歩くことも楽しくなっています。

猪越 通勤の行き帰り、テレワークならば仕事を始める前と後に、30分ずつ歩くなど、習慣にしましょう。

ただし、ときに、知らない道や街を散策するのもお勧めです。毎日同じ道を歩いていると、好奇心が薄れてきますから。

「大切なことは心地よさです」

——では、健やかに暮らすとは？

猪越 人間は、何万年もの間、太陽のリズムに合わせて生きてきました。それが、夜でも光に照らされていては、体内時計が壊れてしまいます。

人も自然の一部ですから、

「気分がよくなる

日向ぼっこは大切です」

猪越 洋平先生提唱

ウォーキング 10 の力

- ①**整体作用**／殿筋がほぐれて、脊椎を支える仙骨が安定し、姿勢が整い、腰痛や肩こり片頭痛が解消されていく。
- ②**不安解消**／滞っていた気が流れて、不安感・気分の落ち込みが減少し、ストレスにも強くなる。
- ③**むくみ解消**／酸素を多く吸うことで肺活量が上がり、水分代謝を促進、むくみをとる。
- ④**降圧作用**／血流がよくなり、血圧や血糖値を下げる。
- ⑤**記憶力向上**／脳の血液循環が促進されて、記憶力が高まり、認知症の予防にもなる。
- ⑥**不眠解消**／朝日を浴びて歩くと、体内時計が整うとともに、適度な疲労が睡眠の質を上げる。
- ⑦**視力回復**／緑の中や遠くを眺めることで、視力の回復につながる。
- ⑧**便秘解消**／下半身の筋肉を鍛えられ、内臓下垂を予防し、消化吸収がよくなって、便通も改善。
- ⑨**骨の強化**／太陽を浴びながら歩いて、腸からのカルシウム吸収を助けるビタミンDを増やし、骨に負荷をかけることで、骨を強化、骨髄の細胞を活性化して血液を作る作用が向上します。中国の伝統医学・中医学的には腎の強化につながり、アンチエイジングにもなる。
- ⑩**タダである**／思い立ったら吉日、歩きましょう。

なお、「がんばり過ぎて、からだを壊すケースも多いので、ご注意を」と猪越洋平先生。「汗のかき過ぎも避けましょう」とも。「血中の水分も、不足してしまいますから」

鍼灸と漢方薬など東洋医学の英知が結集

『IKOSHI 東西鍼灸院・東西漢方院』

東京の暮らしたい街のランキングで、常に上位を占める武蔵野市・吉祥寺。JR駅から歩いて5分ほどの、静寂な場所に『IKOSHI 東西鍼灸院・東西漢方院』があります。

東京都の天然記念物である榎が目印です。

詳しくは、同院ホームページを参考にしてください。

■住所 / 180 - 0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町1 - 35 - 14 吉祥寺七井ビル1階F - 4

■ホームページアドレス /

<https://ikoshi-tozai.com/>

▶ツボなどの解説も掲載されているホームページ



◀ご尊父・恭也先生のありし日の姿とともに

▶実際の鍼灸の治療風景



▲自然と誘われる同院入口



不自然なことが長く続くと、心身ともに、バランスを壊してしまうのです。

そうしたことを意識し、快眠・快食・快便であるのなら、健康の分かりやすい目安となるでしょう。大切なことは快心地よいということです。

具体的には、起床時間は休日であっても、変えないようにする。

美味しく、バランスよく、リラックスして食べているかどうかかも、重要です。

毎日、同じ時間帯に空腹になるような生活のリズムを作ることが大切ともいえます。夕食が遅くなったときは、軽めにし、睡眠優先にしてください。

毎朝、決まった時間にスッキリと排便できるかどうか

も、健康の目安となります。実は、便の色や形、臭いなども、からだの状態を表していることは、お忘れなく。

——では、ご自身の健康法についてですが。

猪越 心身ともに穏やかで、幸福感に満ちて、人を敬う心を持ち続けることこそ、健康の証と考えています。

実は、子どものころから、元気だけが取り柄(笑)。毎日、屋外で、犬と泥だらけになって遊んでいました。

現在でも、野山が好きです。毎日1時間ほど、歩くように心がけています。

自然の中をトレッキングしたり、北アルプスや八ヶ岳の登山もしたりしています。

普段は、午後11時までには布団に入り、朝日を浴びながら、ゆっくりと起床を。

食事は、朝食と昼食をメインとして、夕飯は炭水化物を控え、温野菜や少量の肉・魚をいただくようにしています。

いずれにせよ、座右の銘で

もある未病先防とは、養生法により、病気が発症する前に未然に防ぐという考え方で

す。
今のようなコロナ禍の場合ですと、外出時にはウイルスに作用する、のど飴を口に含みます。そうして、帰宅後は、抗ウイルス作用のある漢方薬や、咽を潤す漢方薬も服用しているのです。

つい最近のことですが、食事が美味しく感じて感動、つい笑ってしまいました(笑)。

笑うことも大切ですね。
何より、患者さんがラクになり、喜んでいただけただけで、私の生命エネルギーに転換されているように感じています。本当にありがたいことです。

——なるほど。

猪越 そうそう、紫外線対策をして、日差しを朝から浴びると、気分がよくなるものです。日向ぼっこは、大切ですので、お忘れなきように。

——本日は、貴重なお話、誠にありがとうございました。