



断食・瞑想・ヨガ体験記

江別医師会
川口眼科クリニック

川 口 聡

私は来年50歳を迎えます。自分も年を取ると同時に、両親が高齢化、介護、認知症等、まったく人ごとではなくなってしまいました。心身共に健康に老いるのは難しく、子供や他人に迷惑をかけたくないと切に思うようになりました。

体は、何か運動や筋トレをやれば良いと思い浮かびましたが、心はどうすれば健康でいられるのか？

昨年末、自分を追い込んで心を鍛えたいと思い、ネットで『瞑想 断食』を検索。年末年始でも行っていた神奈川県小田原市根府川にある玉光神社で5泊6日の『半断食・ヨガ・瞑想合宿』へ行って参りました。いろいろ発見がありましたので、ご興味のある方は参考にしてください。

合宿のタイムテーブルは、概ね以下の通りです。

- 06:00 ~ お祈り
- 06:30 ~ 瞑想 (20分~30分)
- 07:10 ~ 健康体操 (足裏マッサージと体操)
- 09:10 ~ 朝の食事 (りんごと人参+手作り酵素のミックスマックスジュース)
- 11:00 ~ オプションでの登山やウォーキング
- 13:30 ~ 昼の食事 (玄米おにぎりとプルーン)
- 15:30 ~ オプションでの温泉
- 17:30 ~ 夜の食事 (サラダと豆腐など)
- 18:15 ~ ヨガ体操
- 20:00 ~ 瞑想 (20分ほど)
- 22:00 ~ 消灯

完全な断食は、その後の仕事に支障が出ると思ったのと、本当に自分にできるのか不安があったので、比較的緩い半断食を行っていたことがこの合宿を選んだ理由です。

半断食：半断食とはいえ、空腹感と頭痛に襲われました。後から知ったことですが、断食中は脂肪の代謝が亢進していて、頭痛の要因になるのだとか。合宿終了時は体重が3kg減少。帰りの空港では、薄味と思って頼んだうどんが『何て塩辛いんだ！』とビックリ。断食後は、味覚が過敏になっているのだそうです。これもデトックス効果なのでしょうか？

ヨガ：合宿に付随したもので、当初はまったく興味がなかったのですが、今では毎日行っています。そこまではまった理由は、合宿期間中に持病と思っていた腰痛がほぼ治ってしまったからです。そして何よりも、筋トレと違って辛いことも続けられる理由の一つです。ヨガは東洋医学の思想で『気』

とか難解な部分もありますが、自分の体を診る内観の発想があり、セルフメディケーションができるということです。毎日座って首や腰に負担がかかる私の場合は、それらを重点的にほぐすストレッチ (ヨガ) を行えば良いわけです。

瞑想：Appleのステイブ・ジョブズ氏が行っていたとか、Googleの企業や有名アスリートなども取り入れているとのことで、正しい瞑想のやり方を知りたいと思っていました。静かで豊かな雰囲気の中、みんなで行った年越し瞑想は、大変思い出深いものとなりました。

合宿終了後は、自身の生活を見つめ直すよい機会となり、食生活と運動を改めることにいたしました。

食生活：毎日仕事が終わりに、風呂上がりに『お疲れさんアイス』と称して、自分へのご褒美に深夜アイスクリームを食べていましたが、それを止めました。また、これまで仕事で帰りが遅くなった場合、たとえ寝る間際であっても、用意してくれた妻に悪いと思って夕食を食べていましたが、夜10時以降の食事は止め、かつ炭水化物は朝昼以外なるべく摂取しないことといたしました。その代わり職場で、夕方小腹が空いた際は、オメガ3脂肪酸を意識して生クルミを積極的に食べて、空腹感を取り除くようにいたしました。また、どうしても食べたい時は、野菜や果物に置き換えるようにいたしました。

運動：雨の日以外は、車通勤を基本止め、徒歩通勤を行うことといたしました。往復8kmです。途中ウォーキング・ハイと言われる状態なのでしょう。『空』のような状態になる時があって、精神的にも良い効果をもたらしている気がしています。そして1日の終わりにはヨガ。毎日疲れますが、翌日には体がリセットできています。これまで感じていた筋緊張型の頭痛も無くなり、腰痛のコントロールもこれでできているようです。

上記のような生活を半年経過した現在、体重は合宿前から13kg減少。大学時代、野球ができていた頃の体重に戻りました。体感上、持久力がアップして、かつ疲れが残らない体になりました。

中村天風氏は、『心と体は道具である』と説いています。その道具である体は歳を取ると衰え、きちんとケアをしなければ病気になる可能性があります。今まで患者さんの体を診る機会があっても、自分を内観する機会は無かったことに気が付き、健診や大腸ファイバーを受けたいと思えるようになりました。また、道具である心のケアについては、今後更に瞑想について学ぶ必要があると思いました。

20年後、30年後の自分を意識して、他人や子供に迷惑をかけないように、心も体も健康に歳を取りたいと思っています。

最後に、変な宗教に入ったんじゃないかと心配していた家族、一人旅を快諾してくれた家族に感謝して筆をおきます。