

『養生訓』を音読しよう！ ⑮



光和堂院長 堀口和彦

「養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、気をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥す事をこのみ、身をやすめ、おこたりて動かさざるは、甚だ養生に害あり。久しく安坐し、身をうごかさざれば、元氣めぐらず、食気とどこほりて、病おこる。ことにふす事をこのみ、ねぶり多きをいむ。食後には必ず数百歩歩行して、気をめぐらし、食を消すべし。ねぶりふすべからず。」

〈現代語訳〉

養生実践の基本は、勤むべきことをよく務めて、身体を動かし、気を巡らすことを良しとする。勤むべきことを務めずして、臥すことを好み、身体を休め、怠り動かないことは、甚だしく養生を妨害する。長時間座っていて、身体を動かさないと、元気が巡らなくなり、消化吸收も滞り、病気になるやすい。特に臥すことを好み、眠り過ぎてはいけない。食べ過ぎず食後には、数百歩歩行して、気を巡らし、食べ物を消化させなさい。ゴロゴロと寝ていてはいけない。

〈解説〉

食後に歩けとは、胃腸の弱い人には、誠に厳しいお言葉です。勤勉に働き、身体を動かすことで、全身に気を巡らし、健康で外邪に負けない身体を作ることは確かに大切です。そのためには、腹八分目で食べ過ぎないようにしなくては、食後に数百歩も歩くことができません。厳しいようですが、これぐらいを目標にしなくては、養生の実践は成し遂げられないのです。歩くことは股関節が左右交互に動き、骨盤内にある大腸を揺らし刺激し、消化を促進させて、さらに排便を促し、便秘を解消します。また歩行は、股関節や膝関節の他に、手を振ることで肩関節を動かすことになり、血液とリンパ液の循環を促進させます。適度な歩行や運動をした後に、身体が温まり、軽くなるような感覚、これがまさに気血が巡った状態です。高齢者や歩けない方は、仰向けで足を上げ膝と股関節を屈伸します。さらに、腕を頭上まで 180 度動かしてください。これらの動作を繰り返すことで、大腸を動かし、さらに血行やリンパの流れを促進できます。是非とも継続実践してください。