

長生きする



体操

心と体が蘇る「長生きする体操」の効果

vol. 2

亀から学んだ長寿のための運動

運動と聞くとどうしても「頑張らなくてはいけない」「激しい運動ではないと効果がでない」と思う方もいるかもしれません。

わたしはよく患者さんに「元気で長生きしたいなら、亀をめざしなさい」というお話をします。ご存じの通り、亀は世界中で「長寿」の象徴的な存在として知られています。

長寿の象徴である亀は、一日中ほとんど動かないにもかかわらず、甲羅以外の全身は筋肉からつくられています。脂肪はほとんどありません。

そんな亀がなぜ長生きできるのか、そのカギは亀の動きと体の仕組みにあると考えたのです。

そもそも、亀の動きはとてもゆっくりで、必要なときにしか動きません。

活動するためにエネルギーが必要とすき、たとえば、朝・昼・夕の食事の間になると、消化吸収に必要な消化酵素がきちんと分泌されるのです。

動きがゆっくりの亀はもともと代謝が低く、心拍数も少ない生き物です。しかし、生きるために必要な筋力を備えているから、わたしは長寿のヒントをもらいました。

長寿をめざすなら激しい運動が必要なのではなく、必要なときに動ける体をつくり、ホルモン分泌をうながす運動こそが理想的なのだと気づいたので



劉 勇
Dr. Liu Yong

Profile

医学博士・鍼灸師。1958年 中国東北生まれ。中国で外科麻酔医として活躍した後、活動の拠点を日本に移す。西洋医学・東洋医学、双方の理論と臨床技術を適用した鍼灸治療は評判となる。ぎっくり腰・寝違え・肉離れなどの痛みを一度で解消する鍼灸治療は、神の手と評され、政財界・スポーツ界からの信頼も厚く、ビートたけし氏の顔面神経麻痺を奇跡的に回復させたことでも有名。鍼灸マッサージの一般普及を提唱し、1994年にコリとれーる1号院を開院。クイックマッサージ業態の先駆けをつくる。2009年には日常使いの鍼灸をコンセプトにした鍼灸院 Dr. Liu Method ハリアップを開院。2010年 劉臨床塾を開塾し、基礎疾患をはじめ、難病治療、美容鍼など幅広い分野で臨床教育を行い後継者の育成にも力を注ぐ。コリトれーるグループ治療院 総院長 / Dr. Liu Method 劉臨床塾代表 東北楽天ゴールデンイーグルス コンディショニンググループ顧問



『長生きする体操』
アチーブメント出版
1430円(税込)