

丸の内朝飯会だより

3回のガンを乗り切って
健康長寿の秘訣

竹岡誠治(会員)

この12月に72歳の誕生日を迎えた竹岡さんは、原爆の地広島に生まれ、3度のガンと闘ってこられたが、全国各地、いや世界を飛び回る元気の塊のような方である。その竹岡さんの健康維持の秘訣は何か？ 72年を振り返り、今の活動、そしてコロナ禍にも思いを馳せたお話。参加者33名に竹岡さんの関係者15名が加わり48名。白澤卓二先生、三浦豪太さんからもコメントをいただくというサプライズがあった。

竹岡誠治 コロナ禍の中で、吉田さん、長さんのおかげで全国の友人と交信ができ、感謝しております。また、白澤先生や三浦豪太さんに解説いただき、お話しがより深く身近なものになったと確信します。丸の内朝飯会の皆さまの益々の御健勝をお祈りして御礼と致します。

清水英夫 今回は、竹岡さんの72年間を振り返って、次の目標に向けての一つのまとめ上げをされたものと受け取らせていただきました。3度のガンを乗り越えた中で、白澤卓二先生との出会いで、ALCOの発展に向けて健康長寿の「食」「運動」「生きがい」の活動を推進。「食のピラミッド」「健康長寿の方程式」をはじめ、三浦雄一郎様の常に前向きに「生きがい」を達成するための「運動」を組合せての実践などをご一緒に取組まれ、次のステップに向けて益々の飛躍をご一緒させていただければと考えております。

水上英佐子 何がおきようと、感謝。発酵食品を食べて腸を元気に等、実行してアンチエイジングに挑戦します。素晴らしいご講演をありがとうございます。

市原実 枇杷の木に 果敢に花咲く 年の暮れ・・・みる 3回もガンを克服された竹岡さんの健康維持への自己努力のお話でした。今朝の「竹岡さんの応援団」のすごさにも拝見できました。

尾崎雄 圧倒的な竹岡流のポジティブ志向・行動力の原点は原爆の被爆一家に生まれたという原体験？ 私は戦前生まれですが、限界体験なしの平和ボケだと反省しました。

小倉光雄 竹岡さんによる白澤先生、三浦豪太さんなどゲストと共に食事・運動・生きがいの大切さ、感銘しましたが 実践するには容易ではありません。感謝。

錦織 葆 竹岡さん、私よりも公私ともに何十倍もの豊かで社会的にも意義ある日々を送っておられる尊いお方、足元にひれ伏したいほどすごいお人です。今日も素晴らしい講話をありがとうございました。

島田昭代❤️ すばらしい言行一致の実践人生ですね🌻 お手本にさせていただきます！ 楽しかったです😊ありがとうございました😊

藤原淑子 何歳になっても自分の夢生きがいの為に健康長寿三要素(食事・運動・生きがい)を実践され病気を克服し活躍中の竹岡様の若さの秘訣に納得です。足と呼吸を合わせてしっかり息を吐く事。吐けば入る訓話も印象的でした。

森家芳江 興味深く拝聴しました。食生活・運動・生き方の三拍子は、よく言われる事ですが、日々の実践となると、難しいものがあります。キムチ大好きな私ですが、ニ

ンニクを敵視している亭主の存在に、食卓に並べる事ができません。私は、赤ワイン2杯で止めることは絶対に無理。これが、我が家の実情です。

菊池正英 竹岡氏達のお話に恰も[父の北風と母の太陽]のような恵みを感じた。4度襲った癌に打ち勝ち、[食べ物/運動/夢]を健康の糧とし、自らの使命に邁進する氏の姿は、獅子の如し。

榎沢成明 癌では、寺山さんのような考えを持っている方もいる。新型コロナウイルスもぼんやりだが、明るい情報もある。コロナは僕たちに、耐えて、我慢をし、強い心と肉体が、必要だと教えている。

月本房子 天風先生の生き方にも通じていました。生きがい何よりも健康につながることは、三浦雄一郎さんも山でなくても、歳だからと言わずに皆それぞれが、夢を持つことが元気の源だと、本に書かれていました。

近藤泰幹 人には考えが先あって行動が続く。五感で体験を積み重ねる。気力体力知力努力を保って、生きがいの維持方法を学びました。

吉田勝昭 三浦雄一郎さんは「元気だから山に登るのではなく、目標や夢を達成したいから元気になれるのだ」と言われた。名言と思います。

小原芳郎 いつもながら、各界への竹岡さんの交友の広さに驚きました。そして講演しながらの細やかな気配りの数々。それらが3回のガン手術を乗り越えてきた影の原動力だったのかな、と思いながら聞かせて頂きました。

田中真知子 エネルギー溢れるお話に圧倒された。人生を最後まで生き生きとボケずに！ その為の予防医学は大事。良いとされる事あれこれ教えて頂いた。しかし現実の私はアンチエイジングとは程遠い生活。さてまず何から？

岡村比都美 「生きがい」や「夢」などが健康維持の源です。

松崎禎夫 3度の[がん]の発症にもメケズ不死身の体験談“スゴイ”。人生最後の有終の美は ピン→ピン→ソロリ！ です。命がけのレポートに感動。

氷室寿美 何物にもめげない強い心が3回ものガンを克服したのでしょうか。何しろ竹岡さんの笑顔がすてきです。しあわせを運んでくださいます。

3回のガンを乗り越って 健康長寿の秘訣

竹岡誠治(会員)

これまでの72年間を振り返り、3度のガンをかいくぐってきた健康長寿の秘訣を、大恩ある白澤卓二先生の理論と三浦雄一郎氏・豪太さんとの実践等をもとにALCOに基づいて構成しました。又、今年のコロナ禍で旧約聖書を読み直し、日蓮大聖人の立正安国論や産湯相承書との相関を考えました。ペストの大惨事後にルネッサンスが勃興したように、このコロナ禍で何を感じどういう行動を取るべきなのかを真剣に考えました。

そして、身体にSUPER IMMUNITY(超免疫力)をつけるとともに、精神に超免疫力を備える事こそが肝要との結論に至りました。最後にこれからの人生を、何を目標にどのように生きるかをお話したいと思います。

母と祖母について

小学生の時に、頭に毛が生えないのはピカドンのせいだと祖母から聞き、ピカドンとは何かの話に衝撃を受けた。原爆体験の中で育った。母は現在92歳だが、被爆体験の語り部として語り継いできた。祖母の信心のおかげ、そして池田大作先生によって我が家は蘇生し、5代にわたる今日がある。

3度のガンを乗り越えて

2004年(55歳) 食道ガン

(無実の罪で22日間拘束されたことによるストレスで発病。田淵隆三画伯の絵に出会い、救われた。)

2014年(65歳) 前立腺がん

2017年(68歳) 皮膚がん

2020年(72歳) 声帯ポリープ(ガンにはなっていなかった)

2005年 会員制クリニック開設(理事長 中田秀二氏)

白澤卓二先生との出会い

アンチエイジングを推進している先生の言葉に共鳴、アンチエイジングリーダー養成機構(ALCO)組織をつくる。



白澤卓二先生のコメント

これからは予防医学がメイン。野菜、食物繊維、脂質(オメガ3)の重要性を認識し、これまでの栄養学を変えていく必要がある。白澤版食のピラミッド・健康長寿の方程式は分かりやすいと思いますからぜひ実践していただきたい。

3つのポイント 食 運動 生きがい

■食事



健康長寿の方程式

- ①7色のレインボーフーズ
- ②肉と魚と大豆 3:3:1
- ③オメガ3とオメガ6 1:1
- ④食物繊維水溶性と不溶性 1:1
- ⑤穀類と芋類 1:1
- ⑥運動 週に5回 20分以上の運動
- ⑦睡眠 1日8時間の睡眠

Super immunity ウイルスに感染する人、しない人

- 病気を寄せつけない「超免疫力」をつける食事術
- ・「超免疫力」は感染からだけでなく、ガンからも守る。
 - ・「超免疫力」は人間の寿命の限界に挑む手助けもしてくれる。
 - ・「健康なもの」を食べれば「健康」になる。そうでないものを食べれば、「病気」になる。

★「超免疫力」をつける5つの基本ルール

1. 大盛りサラダを毎日食べる
2. 毎日少なくとも半カップ強の豆類をスープかサラダ、その他の料理で。
3. 毎日少なくとも3個の生の果実を食べる(ベリー類、ザクロ、オレンジ等)
4. 毎日少なくとも28gの生のナッツ類か種子類を食べる。
5. 毎日少なくとも大盛りのサラダボウル1杯の緑黄色野菜を生、ゆで、スープ、またはシチューで食べる。

★「死を招く食品」は避けましょう

1. バーベキューで焼いた肉、加工した肉、市販の赤い肉
2. 揚げ物
3. 低脂肪でない乳製品(チーズ、アイスクリーム、バター、全乳)トランス脂肪(マーガリン)
4. 清涼飲料水 砂糖 人工甘味料
5. 精白小麦粉で出来た製品

■運動

★免疫力を高め、長寿を約束する「運動」法

- ・運動を週5~6回する人は週に1回以下の運動不足の人より風邪をひく頻度が46%低い。
- ・運動している人はウイルス感染の確率が半分。さらに感染しても病状は持続日数が41%低い。
- ・運動が長寿につながる秘訣 高い運動耐容能と健康を保てる。

★ただ歩くだけではダメ

- ・心拍数が上がるような激しい運動を加え、その状態を5分以上維持しなくては効果は期待できない。

■生きがい

2019年10月 丸の内朝飯会スリランカ研修

2020年1月 アーユルヴェーダ研修 病気は頭でつくれる、東洋医学の極致を実感。



健康長寿の見本、三浦雄一郎氏(80歳登頂)とエヴェレストへ。写真は標高6654メートルのメラピークにて、雄一郎氏と豪太氏に囲まれた竹岡さん。



三浦豪太さんのコメント

父雄一郎には心房細動、不整脈の持病のほか骨折もあったが、80歳の時の検査値が全般に良かった。エヴェレスト登頂という生きがい体が変えた。守りの健康法から攻めの健康法と言えるか。

はできないにしても、自然なこととして受け入れ、心配をあまりせず、活動を楽しむことができる。

★コロナ禍に想うこと=心と身体の超免疫学

- 2020年8月10日 千日回峰行者 市川覚峯先生と 荒船山修行
- 2020年8月24日 出雲日御碕神社
- 2020年9月17日 神戸平和研究所にて講演 「産湯相承事と旧約聖書」

千日回峰行者 市川覚峯先生

全託の祈りを日々の習慣とする
 「自分の人生は大いなる存在に導かれている」
 「人生に起こることにはすべて意味がある」
 「人生に起こる問題はすべて自分に原因がある」
 「だいなる存在が自分をそだてようとしている」
 「逆境を超える叡智はすべて与えられる」
 (人生の解釈を変え 幸運を呼び込む法)

★ボケない脳をつくる

脳を若返らせる食事のルール

- ①体内の炎症を促す脂質(オメガ6)が多いスナック菓子や加工食品を控える。
- ②良質な脂質(オメガ3)が豊富な青魚を積極的に摂る。
- ③おやつはナッツ類やカカオ70%以上のチョコレート
- ④ココナッツミルクを毎日摂る。
- ⑤脳の炎症を招く菓子パンは食べない。
- ⑥フライドポテトは厳禁メニュー
- ⑦主食は玄米にする
- ⑧野菜はたっぷり摂る
- ⑨緑茶を1日2杯飲む
- ⑩晩酌は赤ワインを1日2杯まで。

旧約聖書と立正安国論

『立正安国論』は1260年、39歳の日蓮さんが正しいことを立てれば国は安んじるということを宣言した書。いま、旧約聖書を勉強しているが、『立正安国論』と多くの共通項があることに驚いている。あらゆる宗教の根源には生命としての働きがあって、その正しい在り方を世に伝えるためにキリストや、マホメット、釈迦があり、様々な人が使徒としてこの世に生まれているのではないかと自分なりに気づいた。

そして、コロナ禍のいま、目には見えないが、だいなる存在によって、何かコロナで伝えようとしているのではないかと、朝晩の祈りのなかでひしひしと感じている。

これからのわが人生・目標

- 一、田淵隆三画伯の美の芸術が、新しいルネッサンスを開く
- 一、サンロータス研究所の活動(文書番号を付けた法華経の完成)
- 一、ALCOの発展による健康寿命の延伸
- 一、データヘルス研究会の充実(呉方式の横展開)
- 一、ゴルフにおけるエージシュートの達成と『ゴルフこそわが人生』(清水勇著)の出版
- 一、コロナ禍の無事終息と安穩
- 一、丸の内朝飯会のみなさまと中斎塾のみなさまのご健勝



★ハーバードの人生を変える授業

- ・何が起きようとも感謝できるようになると、チャンスやいい人間関係、お金までもがもっと流れ込んでくるようになった(テレビ司会者 オブラ・ウィフリー)
- ・運動には自己評価や思考力、免疫力を高める、寿命を延ばす、睡眠を得られる、よりよい性生活を行えるといった副次的効果がある。
- ・失敗は人生の自然な一部分であり、成功につながる欠かせない要素である。
- ・最善主義者は現実を受け入れることにより、豊かで満たされた人生を送ることができる。失敗を楽しむまで