

木くばり

No. 137 発行 '15 - 4月号

株式会社 ナガイ内

住まい教室 金谷教室

住まいが人間にもたらす諸感覚

「住まいが人間の肉体と魂と精神に奉仕しないとすれば、一体何の為に建てるのか。」とフーゴ・キューケルハウス氏の言葉があります。

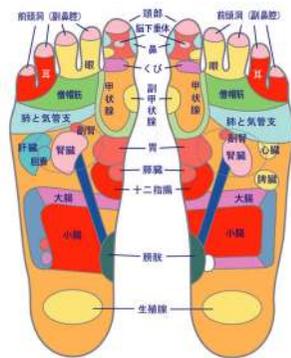
私たち人間は感覚を通して世界と触れ合っています。私たちは感覚を持っています。よく耳にするのは五感で【視覚】【聴覚】【嗅覚】【味覚】【触覚】があります。五感の中でも最も重要な感覚が【触覚】と言われています。



ヘレン・ケラーの様に目が見えなくても、音が聴こえなくても人間は立派に生きてゆけます。しかし、触覚が無いと生きてゆけません。『熱い』『冷たい』がわからずヤケドなどをし、大変危険な状態になります。

住まいに使われている素材に直接触れる部分は手と足です。その中でも足の裏には様々なツボがあり、内蔵などとの関わりが深いのはご存知の通りです。竹踏みなどをするのはツボを刺激すると体調が良くなるからです。

住まいの床材を無垢の木・とりわけ節の有る木を使うと、刺激効果が大きいそうです。特に成長していく子供にとって、感覚を刺激していくことは大切です。そういった感覚を刺激しながら心身共に鍛える幼稚園や保育園・学校もあり、上靴を履かずに素足で生活しているそうです。その行動から、外反母趾や扁平足を改善したという話もあります。



自己治癒力を高める

「医師に頼る前に自助努力をする」自己治癒力を高めることを意識しながら、ストレスを減らすなどの生活の見直しを行うことです。

病気のほとんどは未病（本格的な病気になる前の段階）です。中国では『上土治未病』という言葉があります。本当の医師は未病のうちに異常を察知し、未病の段階で手当てをすれば本格的な病気になるのを防ぐことが出来ると言われています。

自己治癒力が低下すると、次のような『サイン』が現れます。【疲れやすい】【体が重い】【だるい】【目覚めが悪い】【肩がこる】【便秘になる】【手足が冷える】【食欲がない】【頭痛がする】【顔色が悪い】【眠れない】……こうした症状は珍しいものではないので、単なる不調と片付けられがちですが、そのままストレスを抱えたまま無理な生活を続けると、未病の度合いはさらに進み、病気に移行してしまいます。

この未病の段階で生活を見直し、心身をいたわる様に『自助努力』を行えば自己治癒力も回復し徐々に体調も良くなります。薬を使えば一時的に症状が治まりますが、不調の原因は無くなっていないのですから、早晚再発します。痛み止めの薬を手放せないのも薬をやめると症状が再燃するからです。

病気になるのには原因があります。原因を取り除くことが治癒に直結します。では、病気の真の原因は何でしょうか？——それは、『ストレス』です。病気を治すには「自分はストレスで病気になっている」と気づくことが不可欠です。そしてストレスが病気を招く仕組みを理解すると治し方も見えてきます。

次号へつづく

参考文献

安保 徹
富田辰雄

「自分の免疫力で病気を治す本」
「居住環境と諸病の関係」

3月7日
N町内会公会落成式が行われました。



「板倉の家展示棟」
順調に進んでいます！

