年収150万円で暮らす法 ⑮

吉田　清彦

安上がり健康法

まず朝一杯の水を

医者や薬のお世話になりたくなかったら、日頃（ごろ）からの養生が大切である。さりとて、厳格な自己管理などというものは、私の性分には合わない。だれでもが気軽にできる安上がり健康法を三つほど紹介しておこう。

まず、朝起き抜けにコップ一杯の水を、ゆっくりと時間をかけて飲む。これは比較的よく知られている健康法で、かなりな人が実行しているのではないだろうか。

ところで、問題はその水である。水道水にトリハロメタンという発がん性物質が含まれていることは、すでに皆さんご存じの通り。

さりとて、浄水器をつけたり、ましてや牛乳ほどの値段のするミネラルウオーターなどというシロモノを買う気には、とうていなれない。

そこで、どうしているかというと、これがいたって簡単。水道水を二十四時間くみ置きにする。ただそれだけである。

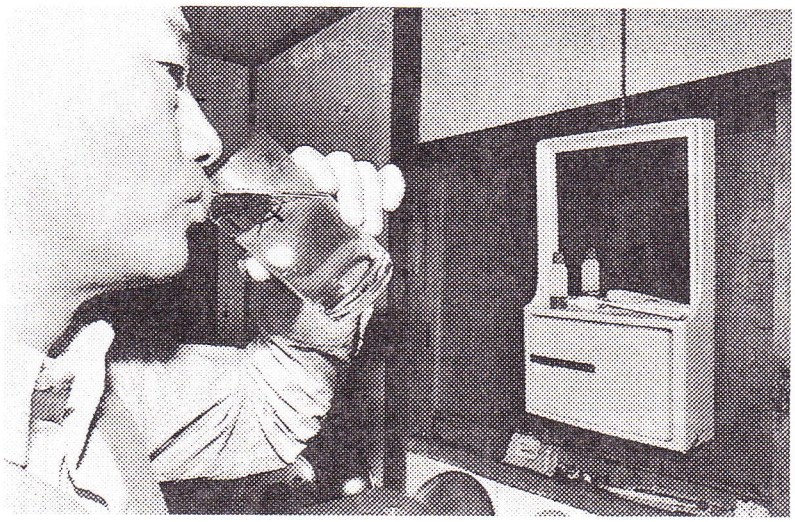
トリハロメタンは、やかんや鍋（なべ）の蓋（ふた）を開けたまま最低五分間湯を沸かし続ければ、蒸発してなくなるということも知られているが、くみ置いておくことにも、同様の効果がある。

とにかく、二十四時間置いておくだけで、水道水は安全で、おいしい水に変わっている。

そのまま飲んでも、ミネラルウオーターとそん色はなく、冷蔵庫で冷やせば、そんじょそこらのミネラルウオーターは真っ青になって、裸足（はだし）で逃げていくほどである。

朝一番に飲む水はもちろんのこと、お茶やコーヒーを作る時、あるいはウイスキーの水割りにも、この水を使う。

また、ご飯を炊く時や煮炊き物の料理用にも使うが、水道の水を直接使った場合に比べて、明らかに味が違ってくる。



くみ置きの水をコップになみなみと入れ、３分間以上かけてゆっくりと飲む

二番目の安上がり健康法は、逆立ちである。ともかく、折に触れて、一日に何回も逆立ちをする。

逆立ちの効用は、胃腸をはじめとする内臓の各器管を鍛え、さらには血流を良くし、頭脳を明晰（せき）にする。

私はいつも原稿書きなどの仕事にとりかかる前に逆立ちをし、そのあとで腹式呼吸と胸式呼吸を数回ずつ、ゆっくりと繰り返す。そうすると、次第に精神が集中し、頭が冴（さ）えてくる。

仕事中疲れてきたり、眠くなったりした時も、同じようなことをする。そうすると、脳に新鮮な酸素が送られるのか、眠気がなくなり、原稿もはかどる。

さて、第三番の健康法は、話が尾籠（びろう）なところに及ぶが、「快便」健康法とでも言おうか。

昔から、快眠、快食、快便が養生の基本ということはよく知られているが、このうち快便というのが案外に難しい。

そこで快便のためのコツをお教えすると、便座に座った時、片方の手で、もう一方の手の親指の付け根の内側を、ギュッ、ギュッと力いっぱい揉（も）んでいく。右と左を交互に揉んでいくと、不思議に便意が強まっていく。

ガンコな便秘も、この方法で治る。日頃から根菜類などの繊維食品を多く摂（と）ることも、快便のための大切な心掛けの一つである。

（フリーライター）