

## ガンになりにくい身体をつくるために

夫がガンになったのは今から 18 年前です。その頃は 4 人に一人はガンになるといわれていました。当時の我が家は 4 人家族「もう家ではガンにならないね」と何も解らず統計的な話をしていました。

ところが最近では 2 人に一人がガンになると言われるようになり本当に驚きです。安保先生はガンの最大の原因はストレスと低体温と解明されています。陶板浴を利用されている方々のお話を聞くと病気になる方々は本当に真面目で几帳面で頑張り屋さん「もっと頑張れる」と、自分が気づかないうちに体に負担をかけていたのでしょうね。現代のストレス社会をどう生き抜くかが課題なのかなと思わざるを得ません。

私は常に「自然体で心豊かにのんびりと感謝しながら生きたい」と思っているのですが、中々むずかしいのも事実です。

「高齢者の 8 割が薬を飲む国は世界でも日本位だ」と安保先生は言っています。そういえば、89 歳になる私の母は、デイサービスに通って食事をした後「薬を飲んでないのは私だけだよ、何か持っていく飲みものはないかね」と言っただけです。慣れるとは恐ろしいことで高齢者になると何か薬を必要としているのだと勘違いしてしまいます。身体に不調が起きそれを戻すには薬で程よい加減が出来るのかと思いがちでしたが、そのような国は日本だけなのですね。日頃の生き方を見直すのも大切なのでしょうか。

このような時代に、ガンを解明された安保徹先生と、冷え取り名医で知られる川嶋朗先生が揃う講演会はまたとない機会だと思っています。ガンになりにくい身体をつくるために、現在病気の人でも元気な方もお二人のお話をお聞きすることで、人生の希望が見えてくるのではないかと思います。夫のガン体験からも心からそう思います。

当日は「講演会を成功させる会」の方々と参加者皆さんで「笑いヨガ」も体験して頂きます。安保先生、川嶋先生、お二人の質問コーナーもたっぷり時間を取る予定です。

是非、ご家族や大切な友人とご参加下さいますようお願いしております。