

近視・老眼に即効「視力アップ! 気功アイマスク」付録

ゆほびか

心も体も健康になる暮らし方

10月号

伊勢神宮
出雲大社
でも奉納演奏!
「魂が喜ぶ石笛」
CD付録



“血流たっぷり”が健康の決定打!

「チキンスープ」で 病気が治る! 若返る! やせる!

- 糖尿病・頭痛・難聴・めまい・うつ・シミ・薄毛・生理痛・不妊に効いた
- 20kgやせたカリスマ漢方薬剤師が考案
- 手作り簡単! チキンスープ氷が便利!
- 血流、足りてる? 「体質チェックシート」

1週間飲むと
カラダが変わる!

「魂が喜ぶ石笛」CDつき 今を生きる勇気がわく あの世の医学

幸せな看取り術、故人と対話する秘策も公開

1日3分で近視・老眼・疲れ目に著効
視力アップ! 気功アイマスク

なんと80%の有効率! 2週間で0.5が1.2に

小林弘幸教授らが明かす「不眠」新撃退法

「青富士と猫」の昇運画つき ミスター赤ヘル・山本浩二も納得
あいほら友子「人生の階段を昇り続ける心理学」

絵本作家のぶみ「僕が神様と話してわかったこと」



ゆほびか

チキンスープで
病気が治る!
若返る! やせる!

2016
10

2016年8月16日発行・発売(毎月1回16日発行・発売)
2016年5月17日発行・発売(毎月1回16日発行・発売)
編集人 西田徹 発行人 室橋一彦 発行発売 (株)マキノ出版

編集 TEL:03-3818-0569
販売 TEL:03-3818-1509
TEL:03-3813-1855

南仏の薫り漂うブルーのお洒落スニーカーで颯爽と出かけましょう。



淑女の足もとに美の魔法を…
コートダジュールの青

美脚らしくスニーカー
デザイン ナディーヌ・ビュタン

リゾートにもタウンにも映える
フレンチブルーのインパクト。
幅広4Eの、らしく仕様です。



スカートにも合う若々しいスニーカースタイル。
どこまでも歩いて行きたくなる履き心地も自慢です。

「美しさ」と「らしく」を叶える8つのポイント

- 1 幅広4Eなのにスマートなフォルム
- 2 すりり脚長効果の4.5センチヒール
- 3 つま先2センチの立ち上がりでつまずき防止
- 4 歩行時の衝撃を吸収するアーチクッション
- 5 弾力性、屈曲性、安定感に優れた波形ウェッジソール
- 6 サツと脱ぎ履きできるサイドファスナー
- 7 さわやか抗菌防臭加工済み
- 8 撥水加工済みだから突然の雨でも安心

*完全防水ではありません。

サツと脱ぎ履きできる
便利なサイドファスナー。

突然の雨にも安心の
撥水加工済み。

足裏に沿ってしなやかに屈曲する波形ソール
で足運びラクラク、足よりも軽やかに。

めざしたのは“-5歳”の夢を叶えてくれるスニーカー。
南仏コートダジュールの青い海をイメージした
爽やかなブルーのマルチボーダーが、
ピロッドのような風合いのヌバックレザーに広がり
足もとから、ぐっと若々しい印象に。
足に沿ってカーブする波形ウェッジソールと
4.5センチヒールもうれしい美脚効果を発揮します。

コートダジュールの海のように爽やかなブルーのヌバックレ
ザーで、スニーカーのお洒落をもっと若々しく—— ゆったり
幅広の4Eながら、4.5センチヒールですりりと脚長な印
象。厚みのある波形ウェッジソールで足運びもらくらくで
す。フランスの人気デザイナー、ナディーヌ・ビュタンから。

仕様 ●材質:豚革ヌバック(撥水加工)、合成皮革、ポリ
ウレタン、綿、樹脂 ●サイズ(約):22.0~25.0cm(0.5cm
刻み) ●ヒールの高さ(約):4.5cm ●幅:4E ●重さ(約):
330g(片足・23cm) ●日本製

22~25cm
豊富なサイズをご用意

■申込締切日 2016年9月15日 通話料 0120-111-100 早朝6時から夜9時まで 年中無休

＜コートダジュールの青＞
高級本革製 美脚らしくスニーカー
商品番号 9365-177601
月々4,980円(+消費税)の6回払い
分割価格29,880円(+消費税)
実質年率1.00%
一括価格29,800円(+消費税)

ハガキでのお申し込み
右記要領で商品番
号・商品名・ご住所(フリ
ガナ)・お名前(フリ
ガナ)・ご職業・生年月
日等を明記の上、お申
し込みください。
※クレジットカードをご
利用の方は、お電話で
お申し込みください。

FAXでのお申し込み 24時間受付
送付料 0120-917-918 年中無休
FAXでご注文の場合も記入事項を必ず明記してください。
インターネットでのお申し込み
iei.jp/9365177601/

■発送手数料 600円(+消費税) ■返品・交換 商品に
ご満足いただけない場合は、商品到着後2週間以内にご返送くだ
さい。商品不良などに限り、当社が送料を負担します。 ※商品
のお申し込みの際にご登録いただいたお客様の個人情報は、商品の
発送のほか、カタログやDMの送付、お客様への情報の提供などに
使用させていただきます。 ※個人情報の取り扱いにつきましては、
利用の目的等につきましては、弊社ホームページをご参照ください。



看取りの達人が教える！ 旅立つ人も見送る人も 幸せにあふれる「看取り術」

看取り士 柴田久美子



しばた くみこ 一般社団法人日本看取り士会会長。介護支援専門員。2002年、看取りの家を設立。「幸(高)齢者様1人に対して介護者3人の体制で寄り添う介護」と、「自然死で抱きしめて看取る」ことの実践を重ねる。2014年、岡山県に拠点を移す。地域の無償ボランティア「エンゼルチーム」を組織し、看取り士とともに、慣れ親しんだ自宅での旅立ちを支える体制を実現。講演活動を通して「抱きしめて看取ること」「命のバトンを受け取る死の文化」を国内外を問わず世代を超えて伝えている。

「最期の1%の幸せ」を
もし叶えられたなら

私は、23年前から看取りの活動を
続けてきました。

「看取り士」とは、余命宣告を受け
てから納棺まで、ご本人やご家族の
相談を受けて、医療や介護に携わる
かたがたと連携しながら、その人の
最期を見守る仕事です。旅立つ人と
見送る人が「幸せな最期」を共有で
きるよう、そばにいてお手伝いをし
ます。

皆さんは死を迎えるとき、どこ
で、どんなふうにご逝去せたら幸せだ
と思いますか？ 恐らく多くのかた
が「住み慣れた家で愛する人たちに
見守られながら、安らかに最期を迎
えたい」という願いをお持ちだと思
います。

かつての日本では、それがあたり
まえの死のかたちでした。生まれる
ときも旅立つときも、家族に見守ら
れながら迎える。それが普通だった
のです。

しかし現在の日本では、8割の人
が「自分の家で最期を迎えたい」と
願っているにもかかわらず、実際に
は8割の人が、病院で亡くなってい
ます。

病院のベッドの上で、延命のため
のチューブを体につなげられたまま死
を迎えることが、あたりまえになっ
ているのです。自宅で亡くなるかた
の割合は、地域によっては1割に満
たないところもあります。しかも、
これは自死や孤独死も含めた割合で
す。

尊敬するマザー・テレサが残した
言葉を紹介します。

「たとえ人生の99%が不幸だとして
も、最期の1%が幸せであれば、そ
の人の人生は幸せなもの変わる」
今の日本では、大多数の人が「最
期の1%の幸せ」を叶えられずに亡
くなっているのです。これではあま
りにさびしすぎると、私は感じてい
ます。

**エネルギーを渡す尊い瞬間
それが、死なので**

読者の皆さんは、死や看取りにつ
いて、どのようなイメージをお持ち
ですか？

「死はつらく苦しいこと」
「死は不幸で忌まわしいこと」
など、負のイメージを抱いているか
たが多いのではないのでしょうか。

しかし、そうではありません。看
取り士として、今までおよそ200

人以上を看取ってきた私が断言でき
るのは、死は「命のバトン」をつな
ぐ場面であり、決して怖いものでは
ない、ということなのです。

私たちは両親から3つのものをい
ただいて生まれてきます。「体」「よ
い心」「魂」の3つです。私たちは生
きている間、さまざまなことを経験
しながら、魂にエネルギーを蓄えて

います。体はいずれ死という変化で
消えてしまいますが、魂に積み重ね
たエネルギーと、よい心は、子ども
や孫、そして愛する人たちへと、リ
レーのバトンのように受け渡すこと
ができるのです。

生きて生きて生き抜いて、それま
で魂に蓄えた愛や喜び、生きる力な
どのエネルギーを、たいせつな人や
次の世代に渡す

ことこそ、私た
ちが生まれてき
た意味であり、
人生で唯一と
言っているほど、たいせつな
使命ではないで
しょうか。

作家で僧侶の
瀬戸内寂聴さん
は「人間は旅立
つとき、25m
プール529杯
分の水を瞬時に
沸騰させるくら
いのエネルギー
を、縁ある人に

渡していく」とおっしゃっていま
す。看取りとは、旅立つ人と見送る
人の間で、エネルギーの受け渡しを
する場面なのです。
旅立つ人にとっては、愛する家族
や友人に命のバトンをつなぐことが
でき、見送る人にとっては、魂のエ
ネルギーを受け取ることができると
いう意味で、双方にとって喜びと幸
せに満ちた尊い場面といえます。

**たった1つのたいせつなこと
「旅立つ人の体に触れる」**

これから旅立つていく人が、そん
な幸せな最期を迎えるために、見送
る人は何をすればよいのでしょうか。
か。答えは簡単。旅立つ人のそばに
いて、体に触れていることです。

抱きかかえてあげてもいいです
し、手を握るだけでも構いません。
体に触れることでエネルギーをより
確かに感じるができます。そし
て旅立つ人に、言葉を越えた気持ち
を伝えることができます。

旅立つ姿を見守っていると、ご本
人が苦しそうに見えるときに訪れま
すが、怖がったり心配したりする必

要はありません。お迎えがきた人は、
あの世とこの世を行ったり来たりさ
れていて、とても心地よい状態なの
です。問いかげに感じなくても、旅
立つ人には私たちの話していること
はすべて聞こえていますし、思っ
ていることも伝わっています。
やがて呼吸が荒くなってきたら、
見送る人は旅立つ人の体に触れなが
ら、呼吸を合わせます。そのうちに、
リズムが共有されていきます。旅立
つ人と見送る人の息が1つになっ
たら、見送る人は呼吸をやめたりし
た深い呼吸へと戻していきます。す
ると、旅立つ人の呼吸もゆっくりと
落ち着いたものになり、やがて静か
に息を引き取られるのです。
この「呼吸合わせ」は、旅立つ人
を安らぎの世界へ導くとともに、見
送る人の不安を鎮めてくれます。
息を引き取られた後も、体が温か
いうちは、魂はそこにあります。旅
立つ人の体が冷たくなるまで、時間
の許す限り、その体に触れていてく
ださい。見送る人にとっては、死を
受け止めて、たいせつな人を亡くし
た悲しみを癒す意味もあります。



あるご家族が看取りをされている最中の写真。
お母さまの体に触れることで言葉を越えた思いを伝える

あるご家族が看取りをされている最中の写真。
お母さまの体に触れることで言葉を越えた思いを伝える

受け継がれてきた死の風習 「初七日」の意味

「臨終」と同様、現代では本来の意味が失われつつある言葉が「初七日」です。初七日は故人が亡くなられた日から7日後に行われる法要ですが、現代のお葬式では葬儀の日に初七日のお経も一緒にあげてしまうことも多いので、ほとんど形骸化しています。

私が初七日のほんとうの意味を知ったのは、島根県隠岐諸島の1つ、人口約600人の離島で看取りを実践していたときのことでした。

日本には万葉集の昔から伝統的に「殯」という期間があります。亡くなってから7日間は、故人の魂は体から自由に入出りできると考えられてきたのです。島のお年寄りたちは殯の風習を守り、「いつ魂が体に戻ってきて大丈夫なように」と、死後7日間は遺体を安置されていました。

こうしてゆっくり時間をかけて故人を送るのは、とても豊かなことだと感じました。現代人はスピードと効率を追い求めるあまり、たいせつなことを見失ってしまったように思

ます。もう1つ、「四十九日」の意味もお伝えしておきましょう。四十九日は、人が亡くなってから次の生を受けるまでの準備期間です。故人の魂は、この世とあの世の間をさまよっていると考えられてきました。ですから四十九日までは、故人が活着しているときと同じように過ごすことで、その魂と交流できるのです。



四十九日は故人が生きていたときと同じように過ごす

「死なないで！」と 旅立つ人に言わないで

47ページの写真は、このようななかたちでお母さまを自宅で看取られたご家族の写真です。

部屋に入った瞬間、私は「お母さまの周りに愛があふれていますね」と声をかけました。キラキラと輝いた温かいエネルギーに満ちあふれていたからです。お母さまに付き添われていた息子さんは「え……？ わかりません」と言われました。それで私は「体に触れてあげてください」と言いました。照れながらもお母さんの体に振れた息子さんは「すごく温かい」と言われたのです。こうしてご家族に見守られながら、お母さまは安らかに旅立たれました。テレビドラマではしばしば、医師が「ご臨終です」と告げて、家族が泣き崩れるシーンを目にします。皆さんの中にも、ご臨終に間に合わず「親の死に目に会えなかった」と悔いている人がいるかもしれません。しかし、臨終の瞬間に命が終わるわけではありません。臨終は「臨命

終時」の略で、「命の終わりのときに臨む」という意味。これからその人の命が終わり、命のバトンの受け渡しが始まる。これが臨終の、ほんとうの意味なのです。

だからこそ、旅立つ人の温もりをしつかりと自分の手に移し、体が冷たくなるまで、エネルギーを受け取ることが大事だと思えます。

ある看取りでは、お母さまが息を引き取られた5時間後に、娘さんが到着されました。私は「間に合っただけです」と声をかけました。お母さまのおなが、まだ温かかったからです。

「亡くなる人のかたわらで家族が、死なないで！」

「お母さん、私に分かる？」
などと声をかけるシーンもよく見かけます。実は、この2つは、看取りのときに言ってほしくない言葉です。「死なないで！」というのは「死んでほしくない」という自分のエゴからの言葉です。旅立つ人は、すべて手放してあの世へ行かれるのです。また、愛するあなたのことは当然分かっていますから「私に分か

る？」と聞く必要はありません。か

ける言葉は「ありがとう」と「もういいよ。安心して旅立ってね」だけでじゅうぶんです。

読者のかたの中には、たいせつな人に先立たれ、そのとき満足のいく看取りができて自分に責めているかたもいるかもしれません。あるいは、亡くなった人の魂を感じてみたというかたもいるでしょう。そんな人に私は「初七日(48ページ)をもう1回やってみてください」とお伝えしています。

難しいことではありません。亡くなった人が「今ここにいます」と思っているのです。家に着いたら「ただいま」と声をかける。「お茶を飲もう」と言って2人分のお茶をいれて飲む。写真に語りかける。そうしているうちに、故人と自分の魂が重なっていきます。

34人目の看取りで学んだ 私たちが生きる真の目的

私は、看取りを通じて学んだことを、講演で子どもたちにも伝えてい

ます。先日も「あなたたちは生きてい

ばいいの。勉強ができるとかできないとかは、ただのおまけ。勉強をしなくなければ、しなくていいの。朝、元気よく「おはよう」と言えたら、それで満点」とお話ししました。

今、生きづらさを感じている人たちにも同じことをお伝えしたいと思っています。「生きていくこと」それ自体が価値のあることなのです。最期のときまで生き抜くこと以外は、人生における単なるおまけ。自分らしく生きていけば、それでいいのです。

それを私は、34人目に看取った74歳のおじいさんに教えていただきました。そのかたは認知症で、とてもわがままなおじいさんでした。

「ベッドは嫌だから布団で寝る」「奥さん以外の女性に体を触られたくないから入浴介助は男性しか嫌」などと、嫌なことは絶対に嫌という態度を貫いていました。

看取りのとき、そのおじいさんを抱きながら私は驚きました。体が温かいどころではなく、熱いのです。それはもう大きなエネルギーで、

「きつとキリストの魂はこんなふうだったろう」と感動しました。

このかたから学んだのは「人は社会のルールに反してさえいなければ、自分らしくわがままに生きていんだ」ということです。

自分が嫌なことをしない。決して無理しない。そして喜びを感じられる生き方をする。それこそが魂を磨く道なのです。

嫌なことを受け入れ続けていると、魂まで傷つけてしまいます。だから皆さんも、自分をたいせつにして、ありのままの自分を認めて、喜びを感じられることを選ぶ生き方を

していただきたいと思っています。

私自身、死ぬことはまったく怖くありません。保育園児の孫にも「ちいばあ(私)が死ぬときにバトンをあげるから、ちゃんと受け取りなさいよ」と話しています。孫は「うん。ボクがもらおうよ！」と笑顔で答えてくれます。

死を迎えるとき、体は朽ちてしまっても、いちばんたいせつな魂のエネルギーは、愛する人たちに手渡すことができます。

そう考えると、生きることにも死に対して、希望が湧いてくると思

日本は「多死社会」を迎え 死を考える必要性が高まっている

長尾クリニック院長 長尾和宏



日本では今、年間130万人が亡くなっており、2030年には年間170万人にもなると言われています。まさに多死社会を迎えており、死について考える必要性が高まっています。しかし、いまだに死を語ることは、日本ではタブーとされています。じつは医学教育の中でも、死に関する教育というのはありません。これからの時代は、死と正面から向き合うことがたいせつです。柴田さんの活動は、多くのかたに死と向き合う機会を作り出して、意義のあることだと感じます。

ながお かすひろ
1958年、香川県生
まれ。東京医科大
学卒業後、大阪大
学第二内科に入局。
1995年より現職。