

第9回

ビジネスパーソンのための 新時代スタイルトレーニング



「仕事ができる体づくり」

「免疫力を高めてくれる場所は？」

4

ハイパフォーマンスな体づくりをサポートするトレーナーのリョウです。

私が提唱しているハイパフォーマンスという言葉には「快適に仕事ができる」に加えて「それが高齢になってもできる」という概念も入っています。

ですから私は、日本抗加齢医学会という学会に入ってからアンチエイジングの勉強もしています。

アンチエイジングは「究極の健康」とも言えますので、当然、多くのがんに関する研究や報告が学会でも取り上げられます。

ここで「がん」について簡単に説明しますね。人間は(生命あるものは全て)毎日細胞が新しく入れ替わっています。その際、基本的にはコピーのように同じ細胞が生まれるのですが、たまにコピーミスが起こります。

それがいわゆるがん

細胞です。そしてそれは健康な人でも1日50000個生まれると言われて

わゆるがん

私も「無神経そう」と

人には言われますが、実は結構ストレスを受けているので、最近「免疫力が下がってるんじゃないか？」と心配になることがあります。

でも実際の生活では、私たちはがんとは感じず普通に暮らしています。それはなぜでしょうか？

知っている方も多いと思いますが、体の中には「免疫」という仕組みがあり、その機能に重要な役割を果たしているのが免疫細胞です。実はその中の一つ、NK細胞が完膚なきまでにがん細胞をたたきのめしてくれるからです。

うわさ(?)では圧倒的に強いNK細胞も、ストレスや睡眠不足などで数が減ったり元気がなくなったりすることがあります。

少しだけならいいのですが、がん細胞が抑えられなくなるほど下がったらこれはもう問題なわけですね。

私はハイパフォーマンスを学び、それを仕事にしているのに、それでは

あかんやん！
そこで、抗加齢医学会で学んだ研究発表を実行することにしたのです。

それは「自然の多いところ」に2泊3日以上旅行すること。

日本医科大学の研究グループが若男女二十数人を「自然の多いところ」と「都会」に分けて2泊3日で旅行させて、その前後でNK細胞を比較しました。

その報告によると、「都会」グループはほとんど変化が見られなかったのに対し、「自然が多いところ」グループは全員がNK細胞の数が増



満喫してききました。
屋久島は、某有名企業の社長さんをはじめ、さまざまな著名人がパワーを充電していることで有名です。
森林率は90%を超え、島に生息するスギは樹齢1000年を超えるものも少なくなく(普通スギは樹齢300年程度まで)、中には樹齢2000年を超えるスギもあるという超パワースポットです。

え、元気が増したので平均すると細胞の数、活性度共に1.4倍となり、掛け合わせると約2倍のNK細胞のパワーが上がったという結果でした。

そして、1カ月たった時点でもまだ効果に持続性が見られたというデータもありました。
私は、仕事のためという理由をつけて(実は自分のため)、「自然の宝庫」屋久島を3泊4日で

今、この原稿を書く1時間前に病院で血液を採取して検査に出してきました。今回のコラムには結果の報告ができそうです。

ああ、それでも屋久島まで行って、落第点取ったらどうしよう…。

それでは、次回を楽しみにしてください！

◇

【角谷リョウ(すみや・りょう)氏プロフィール】2007年に神戸にトレーニングスタジオを設立。現在は一般社団法人日本習慣化の達人協会理事長、日本抗加齢医学会会員、睡眠指導士上級インストラクターなど。

執筆者
EXEUP株式会社代表取締役
日本リスクマネジャー
&コンサルタント協会会員
角谷リョウ

