

# 追悼

県尼37会の仲間

福良建三さんを悼む

2020.8.5. 県尼37会



2020年8月3日 逝去

故郷尼崎での幼少から学生時代 水堂小・昭和中・県尼そして関学の各チームの中心メンバーとして輝かしい球歴を残し、野球小僧・野球人生一筋の福良さん。

あの県尼3年夏の甲子園をかけた決勝戦 負けはしましたが、37会同窓生にとっては今も感激がふつふつと。その後住友金属入社後も、社会人野球で活躍するとともに、企業人としても薄板営業で活躍された鉄鋼マン。退職後は関西学生(六大学)野球連盟の本部理事として関西学生野球の発展に尽くす傍ら、母校県尼・関学のグラウンドに通いつづけ、今日まで後輩たちの指導に当たってこられました。

持ち前の闘志と気配りいっぱい 誠実・冷静に前向いての指導に誰もが信頼をよせて成長。ワンチームに。この間、同級生の妻洋子さんと築かれた温かい家庭 明るくのびのび、立派な社会人に成人され子供たち。お孫さんが高校野球兵庫県大会出場の折には家族総出で球場で応援されていた姿も強く印象に。

一方、県尼37会では病気と闘いながらも毎年3月7日の37会 栄太郎の会をはじめ、メール・ライン等連絡を取り合っている交流の輪の中心に。また、「母校県尼を今一度甲子園へ!!」と試合の旅に仲間と応援観戦に通いましたね。 かけがえのない県尼37会のメンバーを仲間はみんな忘れない。

県尼37会のホームページには福良さんの足跡や寄稿が数多く残されています。

コロナ禍での中のご葬儀。多くの仲間で見送ることができませでしたが、思いでいっぱいの福良さん。ありがとう。今はただ安らかに。

2020.8.5. 県尼37会一同 整理記 中西睦夫

## 福良建三さん 県尼37会 寄稿の言葉より

医師のいう「奇跡的な快復です・・・」を信じて毎日を有意義に楽しく過ごしています。

ゴルフもチャレンジ、県尼・関学大の野球指導(講義と実技)も実施。曾孫を連れての旅行や中学の同窓会、大学野球部同期の激励会ゴルフ仲間の激励会等にも参加し、元気とパワーをもらっている。

これらの行動・実践の為に健康管理・体調維持・向上のための健康法も継続的に励行しています  
病気になって以降医学・健康・病気・食べ物等に関する調査・情報入手し勉強。

これらのファイルが10冊前後になりました。知っている積りでいたが知らなかった事項・事柄が大半でした。皆さんに参考になればとまとめた結果8頁になってしまいましたが、仲間みんなに届けます。

◆ PDF添付 〈健康の学び〉 免疫力を高める生活習慣と食事

本追悼集の後に福良さんの仲間へのメッセージとして添付させていただきました

福良建三さん 沢山のおもいで ありがとう 今は安らかに



県尼37会から春が来た!! 2019県尼37会 2019.3.7. 都ホテル ニューアルカイクにて



県尼37会から春が来た!! 2019県尼37会 2019.3.7.

↑こんなに元気に壇上に上がられていたのに・・・2019年3月7日  
もう一度 母校県尼の甲子園出場を願って ここ数年闘病中もプレー県尼とグラウンド・球場へ  
この夏 県尼は22年ぶり 兵庫県大会8強へ進出 福良さんたちの支援が実を結びつつある



2019年夏季兵庫県大会、福良地区のブレイク選手として  
少ないチャンスをものし、良く守った結果、  
投手陣の活躍をほうふつさせた素晴らしい投手  
2019.8.31 福良健三

夏の高校野球兵庫県大会 県尼うれしい8強 快挙達成 おめでとう!!  
来夏の甲子園への夢を後輩に託すうれしい勝利



矢野完投、東田が決勝弾



2018.7.15 野路ウイングほしで

試合は制敵が勝ちましたが、実力は均衡しエラーもなくナイスゲーム。  
カーブの軌道に、試合後選手たちに声をかけて球場を後に。  
今後 秋季大会に向けての新チームでの頑強りに期待。引き続き応援よろしく  
体調を見て 本家さんと共に県尼グラウンドに顔を出したいと思えます。  
2018.7.15. 試合の後に 福良健三

★「県尼37会 ゴルフ会」の様子を伝える福良健三さんのメール 2013.11.24.



県尼37会 ゴルフ会 2013.11.20. 伏見ゴルフ倶楽部で

県尼37会ゴルフ会は今年も11月20日(水)伏見ゴルフ倶楽部で開催。今回は参加者が少なく2組(8名)でしたが天候も良く、楽しいゴルフ会でした。写真は左から本家・吉野・村上・福良・森(三木)・滝川(森川)上田・好村。  
次回は来年度の5月の第3水曜日に開催する予定(場所は未定)です。幹事(世話役)も村上君と吉野君に担当してもらおうことになりました。(福良記)



# 追悼

## 福良建三さんへ 県尼37会 仲間からの追悼の言葉

県尼37会メーリングリスト他より



37会仲間の皆様それぞれの思い出もいっぱい。たくさんの追悼文・福良さんの思い出をお送りいただいています。順不同で37会仲間からの追悼文をまとめましたので 福良健三さんに捧げます。また、県尼37会ホームページには 福良さんの数多くのPhoto や書き残してくれた闘病記録やエッセー等が沢山あります。そんな中から 2018.12.15 福良さん寄稿「病の中で「近況 & 健康の学び」を仲間の追悼文と一緒にこの追悼集に収録させていただきました。

### ◎ 2020.8.6. 枝 日出夫さん

福良さんの訃報に接し、大変驚きつつ悲しみがつのってきます。

長い闘病だったので、いつかは悲報に会うのかと思っていましたが、残念です。本来オリンピックや甲子園の野球に熱狂していたはずの今年、コロナの魔の手がここまで伸びていたのか。皆が楽籠もり中での悲しい知らせでした。37会の誇りであり、英雄であった福良君を衷心より送りたいと思います。我々も喜寿を迎えます。お互い健康に留意し、元気に37会で再会できることを願っています。

### ◎ 2020.8.6. 大崎 秀貴さん

昨日葬儀が営まれたとのメールをいただきました。

私は以前、同氏が記された闘病記録等を読みました。同氏は診断結果から逃避せず、正面から受け止め、他者への助言の意味を含めて、闘病記録を書いておられました。

強い人で、私もこうありたいと思いました。 ご冥福をお祈りします。

### ◎ 2020.8.7. 近田 あき子さん

本当に悲しく辛い知らせに絶句してしまいました。7月の初めにも入院先から同窓会ラインで再起のため頑張っているとのメールをいただき、また退院され来年の同窓会ではお会いできると信じていました。本当に残念です。福良さんとは高校時代3年7組で同じクラスでした。男子が多いクラスでしたのであまり直接お話した記憶はないのですが当時県尼の野球部は公立高校の中では抜群の強豪校で その中でも福良さんは中心選手で女生徒の憧れの的でした。私なども甲子園の予戦で一生懸命応援歌を歌い応援したものでした。

再会したのは37会が始まってからでした。

お会いするのは37会の時だけでしたがご病気になられてからは 時々メールで近況や、野球のお話、またいろいろな考え方、など励ましているつもりの私が 励まされたり、生き方を教えられることが多かったです。

私がちょっと変わった植物の写真を送ったりすると必ず優しい返事を頂きました。

富士山が大好きで私が2月の後半に近くの山で撮った河津桜と富士山の写真は喜ばれて 元気になって、富士山の見えるところに温泉旅行に行きたいとおっしゃっていました。

本当に誠実で優しくおらかな野球を生涯愛したスポーツマンでした。

同窓会で再会を喜んでくれる友を喪い、洋子さん寂しいです。

### ◎ 2020.8.6. 山崎 静江さん (ラインで)

福良さん ご逝去のお知らせを受けて 驚いております。謹んで心からお悔やみ申し上げます。

2017年の同窓会で今は懐かしい社名 住友金属工業OBとして 福良さん 中西さん 竹田さん 押山さん 西岡さん 私 山崎の6人で 写真を撮って頂いた事を思い出しておりました。お元気そうでしたね。

福良さんは住友金属社員として又野球人生にも常に努力を惜しまず大変ご活躍されて 立派な成果を 数多く残された事と思います。そして 何よりも ご家庭を 大切に守って来られた事でしょうね。

奥様の 洋子さん さぞお力落としの事と思いますが どうぞご主人様との楽しい数々の思い出に 浸りながら 前を向いて お元気で お過ごし下さいね。

ご冥福を心からお祈り申し上げます。

### ◎ 2020.8.7. 水谷 憲治さん

37会の仲間福良さんの訃報、本当に哀しくやりきれない想いです。

彼は中学時代、健康優良児として全国大会で表彰されたように記憶しています。野球部の中心選手で運動神経抜群で頑健そのものとのイメージがずっとありました。

ここ数年は癌との闘病生活と聞いていましたが、喜寿を迎える歳に逝かれるのは早すぎるものがあります。

辛くて苦しい闘病から解放され旅立たれたのですね。どうぞ安らかにおやすみください。

奥様洋子さんにはどう声掛けして励ましてあげたらいいのか言葉が見つかりませんが、

37会の多くの仲間元気づけられたらと念じています。

### ◎ 2020.10. 宮田 美智子さん

福良さん、闘病生活本当に頑張られていたのに。もう、涙が止まりません。

次の37会でお会いできると、心待ちにしていたのに。文章が、涙でまとまりません、

まだ、これから、野球で後輩のご指導ご活躍頂けるとおもってました。

最近洋子さんのラインお見受けしないと、心配していました。本当にお力落とされているのではと、

もうどのようにお声、かけていいのか!どうぞ、お元気にられますように。

その後如何なさってますでしょうか?

最初お聞きした時の悲しみが大きすぎて、ラインで気持ちがお伝え出来たかしらと、おもっております。

今はまた悲しみが大きくなっているのではないのでしょうか?

37会の方々は、皆様お優しいですね。

私も本当に高校野球の試合のあの頃を思い出すと、もう何とも言いようがないです。

そして、37会で再会できたときは、うれしかったその日を思い出します。

毎回37会の方々に思いをお知らせ頂いて、きっと福良君(といわせて)も、にこにこされていることでしょう。

どうぞご無理なさらないでくださいね。

必ず関東から37会が再開されるとき伺いたいですので、お会いしたいです。

### ◎ 2020.8.10. 山上博志

福良建三さんの訃報に接し、本当に驚きました。彼の闘魂精神は半端なものではなく、

今回も又奇跡は起こると信じていました。せめてもの救いは家族に見守らての安らかな旅立ちだったとの事。

心からのご冥福をお祈り致します。

さて、彼との35、6年ぶりの再会は正に奇跡に近いものでした。

私は52歳の時に脳腫瘍を患い、1年後現役復帰はしたもののかつての馬力を無くしており、55歳の時に上司の勧めで関連団体の協会に出向していました。彼との再会はそれから間もない何かの飲み会の2次会で赤坂のクラブでした。その日は皆で盛り上がり、その内、席もバラバラに座るようになりその時ちょうど隣りに居合わせたのが福良さんでした。

お互いに初対面の気持ちで話している内に県尼37卒であることが判明。すっかり意気投合し、名刺交換し再会を期しその日は別れました。そのすぐ後に彼から電話があり、僕が務めていた住宅会社の名古屋工場に自分の会社に売り込みたい商品があるので紹介して欲しいとの連絡がありました。

工場長以下と親しくしていたので喜んで紹介すると、持ち前の手腕でトントン拍子に商談が成立、それ以後もずっと納品は続きました。もちろんその後すぐに彼と会い楽しい酒を飲みましたし、何回も先のクラブでも会いました。

彼は実に話題豊富で、全てに積極的でその時に「37会」で活躍する皆の話も出たかと思います。

実は県尼3年は中3まで石川県小松市に居た僕にとって親しい友もいなく負の遺産に近いものがあり、忘れてしまいたいものでした。そんな僕に彼は先生の話、同級の皆の話を実に熱く語ってくれ何回も「37会」出席を誘ってくれました。正に今日「37会」出席を楽しみにしている私があるのは、福良さんのお蔭です。

あの再会がなければ無かったことです。本当にありがとうございました。合掌

## ◎ 2020.8.13. 坂元 祥郎さん

先週末、福良君の訃報をメールで知りました。

子供からは「メールは毎日着信をチェックし、対応の要あるものには遅滞なく応じるのが礼儀」と言われているのに、今回は福良君ご逝去を数日後に知るという大失態で、本当に悔やんでいます。福良君が、気力で辛い病を克服すべき努力を重ねている様子を見たり、聞いたりするにつけ、まだまだ元気で頑張っているんだと思っていたので本当に残念でなりません。この数日、福良君との交流について過去の記憶を手繰っていました。

高校時代はお互い、クラス及びクラブが異なり、接点は殆ど無かったように思います。

ただ、自分らの責任でも無いのに一年間の対外試合禁止措置を被り、それにも負けず最後の年には県大会で躍進を続けたものの、決勝では報徳学園に惜敗しマウンドに整列して茫然としている姿を見て、応援に駆け付けていた私も涙が出そうになったことを鮮明に記憶しています。後は、やはり、昭和中学校野球部での交流と、その後、中西君に紹介されて参加するようになった「37会」と「栄太郎会」です。

とくに、中学の野球部時代に関しては、

入部時100名を超える一年生が居た(と思う?)のに、夏、冬、春の長短期休暇時も休み返上の野球漬け生活で2年秋の新チームでは同期生が9名になっていたこと、野球部では水泳禁止と命じられていましたが、数名で甲子園プールへ出掛けて上級生一人と出くわし、部内では内緒にしてくれと、逆に懇願されたこと、冬の休日練習日に、学校裏にあった板塀だか、鉄条網の木製柱だかを失敬してきて焚き火をし、これは直ぐにバシて後日の朝礼後、2年生部員全員が体育教師(夙ちゃんと言っていたあの先生)からマイクの架台で頭にゴツンとキツイ罰を受けたこと、西難波の映画館に同期数人で成人指定映画を密かに見に行きドキドキしていたこと(今の時代に比べると非常にソフトなものでしたが!)、野球部部室が職員室の隣にあり、練習後着替えながら所謂Y談義に興じていたところ、社会科教師(逆さラッキョウと言っていた?あの先生)が突然現れ、君達!職員会議中なのにやかましいぞ!と一喝されて恐れ入ったこと、

同期部員から、県尼に3名、尼産に2名、市尼に1名進学して、それぞれが野球部の中心として活躍され、自分達中学時代には妻い奴らが揃っていたんだと、密かに自慢していたこと、等々です。

ただ、上に挙げた幾つかの「悪さ」に福良君も参加していたかについては定かではありませんが。

「37会」と「栄太郎会」では、

坂元は何で県尼で野球しなかったの!と少々詰問されたこと、中学野球部の同期会開催のために奔走していただき、メンバーの連絡先確認、会場手配、案内を担当してくれ、6名程度の参加でしたが昔話で盛り上がり、第二回は私が幹事だと思いつつ叶わなかったこと、ある時、栄太郎会開始前に生田神社に参拝したところ、福良君に出会い、自分は栄太郎会の前に必ず生田さんに詣でることになっているんだ、と言っていたこと、胃全摘手術を受けた私に、術後の生活に関し親切な助言をしてくれたこと、等々を思い出しました。

おーい福良君! 今度会った時キャッチボールならお相手出来ると思うのでやろうぜ! 合掌

## ◎ ラインや電話で 福良さんへの弔意をお聞きした仲間

野村恭子さん 福田敬子さん 中塚文江さん 米田泰造さん 阪本忠彦さん 小田直子さん 牧田洋さん  
志水健一さん 栃尾裕子さん

◎ 2020.8.11. 住金仲間としての想い 中西睦夫

私にとっては 同窓生そして共に鉄鋼マンとして歩んだ人生 そしてふるさと尼崎と共に37会・栄太郎・球場等々に  
メール・ライン・電話と何かにつき、頼りにし、一献傾け、  
語り、肩を組み、踊ったかけがえのない友。

また、住金の鉄鋼マンとしてお互い厳しい時代を過ごしたこともあ  
って、会社のことも気楽によく論議しましたね。

2017年卒業55年記念同窓会では、住金仲間写真撮ろうと写真  
も撮りましたね。(この時は猪熊陽子さんが欠席で抜けています)

みんな住金・県尼が好きで……

須磨の山から「お〜い 今日生駒山良く見えてるよ」

グリーンスタジアム神戸「関学負けてる うちの投手頑張ってるよ」

発病で動転しているなあと思いつつながら

「弱気になるなよ 県尼・関学の中心バッター 前向いて決断・行動」などと勝手なことを。

また、晩年始めたウオークの中で見つけた四季折々の花や名所旧跡のPhotoも沢山送ってもらいましたね。

思い出すと数知れず。次から次へと浮かんできます。

野球人としての輝かしい人生を全うされた福良さん 仲間・家族思いの鉄鋼マンの姿も連綿とつながっています。

溶鉄の輝き「閃光」と鉄の黒光り「肌光」

どうか天国で安らかに憩われますよう。

西六甲 須磨の鉄搦山から大阪湾をはさんで

生駒山を眺めながら福良さんを思い浮かべつつ

惜別の歌を口ずさみ

God Be With You!! 神共にいます

西六甲 鉄塊山で 2020.8.11.



県立尼崎高校昭和37年春卒同窓生 県尼37会 home page

URL: <https://www.infokkna.com/ama37kai/>

贈 故 福良さんへ

県尼野球 念願の再度甲子園を目指して

コロナ禍の中での 2020 夏の高校野球兵庫大会

本年の頂点をめざすベスト 8 決定戦



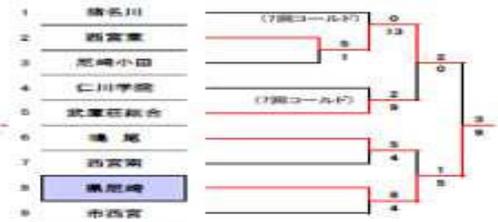
夏の高校野球兵庫大会 県尼うれしい8強 快挙達成 おめでとう!!  
来年の甲子園への夢を後輩に託すうれしい勝利

コロナ禍の中での8強決定戦が本年夏の大会最終戦

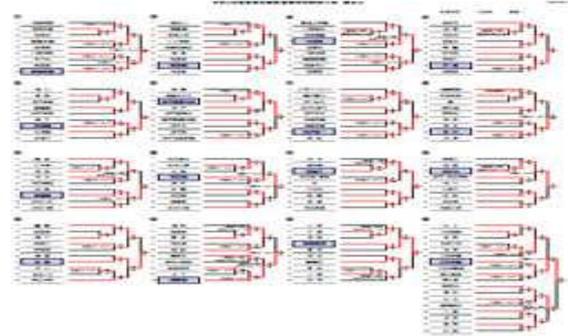
県尼 本年の最終戦 兵庫県ベスト8進出  
2020年夏季兵庫県大会 8強決定戦  
県尼崎 3 - 2 姫路勢西

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	R
県尼崎	1	0	0	0	1	1	0	0	0	3
姫路勢西	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2

② 阪神地区第二ブロック優勝



2020年夏季兵庫大会の頂点8強に



**梶尼崎、9回に猛攻「ここまで来たら8強入りを」**

梶尼 第二ブロック優勝  
ベストの決定戦へ

阪神地区4回戦(8ブロック優勝戦)  
梶尼崎 9 - 3 西宮東

**梶尼崎 9回に猛攻**

「ここまで来たら8強入りを」

梶尼崎の選手たちが、試合後のインタビューを受けている様子。選手たちは笑顔で、試合の経過について話している。

試合結果表:

梶尼崎	9	3	西宮東
-----	---	---	-----



福良さんの葬儀の8月5日 県大会出場を決めた梶尼イン  
この試合のウイニングボールにみんなのサインを入れて 福良さんに贈ったと聞きました  
もう一度 甲子園に!! は仲間みんなの願い 37会 home page より  
福良建三さんをしのんで いつも球場で仲間と共に母校の応援に



試合は御影が勝ちましたが、実力は均衡しエラーもなくナイスゲーム、  
力一杯の戦いに 試合後選手たちに声をかけて接遇を極に。  
今後 秋季大会に向けての新チームでの頑強りに期待。引き続き応援よろしく  
体調を見て 本家さんと共に梶尼グラウンドに顔を出したいと思えます。  
2018.7.15. 試合の後に 福良建三



2013年夏の高校野球 梶尼1回戦 神戸総合運動公園サブ球場にて 2013.7.7.  
本多実重・本家・福良・阪本の面々と応援観戦。(中略)



### 福良打撃コーチ退任式 2012.7.7.

7月7日(土)、第3フィールド室内練習場にて福良打撃コーチの退任式が行われました。



選手たちに最後の言葉を贈る福良打撃コーチ(S41卒)

福良打撃コーチは2012年7月7日をもって退任されました。  
選手たちに徹底した打撃理論を叩き込み、関学の強力打線作りに尽力されました。



「首脳陣、大西OB会長(S39卒)と4回生の集合写真

牧田洋さんが福良さんの訃報に昔を思い浮かべ、インターネットで探して 追悼の気持ちと共に持ってきてくれた。中学時代尼崎市民スポーツ祭で優勝を争った明倫中と昭和中の野球。明倫中学の捕手キャプテンだった牧田洋さん「福良さんたちライバル昭和中のことはよく知っていた。県尼野球部で一緒になったが、自分はすぐにラグビーの道へ。福良さんは野球の記憶と共にいつも残っていて、本当にショックでした。福良さん今はただ安らかに」  
榮太郎で 福良さんに献杯して 2020.8.14. 牧田洋

## 添付資料1 免疫力を高める生活習慣と食事

参考になればと調べたレポート  
仲間のみんなに伝えます

### I 免疫力を高める生活習慣と効果のある食物の摂取

免疫力を高めると病気は回復する、治るといふことなので免疫力を高める生活習慣と食事をするに努力し励行することが肝要。体を病原体から守ることを「免疫」という。

我々は無数の細菌やウイルス等に囲まれて暮らしている。ほとんどは人体に対して無害だが危険な感染症を引き起こす物も少なくない。通常は免疫力が働いて跳ね返してくれている。

また人間の体内では毎日数千個のがん細胞が生成しているがそのほとんどを免疫系が芽のうちに摘んでくれているので大事に至らずに済んでいる。従って免疫力を高める・上げることが重要。

がんを作るのも自分自身で、治すのも自分の力の「免疫力」免疫系は単一のシステムではない、異物を判断して食細胞がこれを食べて分解してしまう「自然免疫」・感染した病原体を記憶し抗体やリンパ球等によってこれを退治する「適応免疫」・更にホルモン等を分泌する内分泌系・体の働きを調節する交感神経などが関与している。

#### 1 免疫

免疫には自然免疫（幅広い病原体に攻撃する）と適応免疫（個別の病原体を攻撃する）がある。

自然免疫は誰でも生まれながらに持ち、適応免疫は生まれてから発達する

病原体はウイルス・細菌・真菌・寄生虫の4つである。感染が起これるとまず自然免疫が発動し食細胞が働く、その後リンパ球による適応免疫が発動

#### 2 血液細胞には赤血球・白血球・血小板がある。

血液の主な役割は5つある

- ① 肺で多くの酸素を受け取り、全身の細胞に酸素を届ける。
- ② 感染症から体を守る
- ③ 細胞から出る老廃物を外に出す。
- ④ 血管の傷を塞ぎ出血を止める。
- ⑤ ホルモンを輸送し体温・全身機能を一定に保つ。

白血球

- ① 白血球のリンパ球の数と割合で免疫力の状態が分る。好中球に次いで多い細胞。

白血球の種類として多いのが顆粒球で白血球の半分以上あり、好中球・好酸球・好塩基球の3種類がある。理想のデータは白血球数=5000~7000、リンパ球=1800~2500

リンパ球の割合=35~41%、顆粒球の割合=54~60%、平熱=36度~37度

リンパ球という細胞は貧食能力を持たず個別の病原体を攻撃する特性がある。

リンパ球にはT細胞・B細胞・NK細胞があり、適応免疫の中心となる細胞である

好中球の寿命は約1週間、血管外に出たら2~3日後に細菌を取り込んで死滅させ、自らも死滅する。

赤血球

血液で最も多いのが赤血球で酸素を運ぶ働きをする。赤血球の膜表面には糖が鎖状に結びついた「糖鎖」が存在する。このタイプによってA型・B型・O型・AB型に分けられる。

### II 免疫力を上げる・高めるには

- ① 腸内細菌を善玉優位にする
- ② 身体全体の代謝を上げる
- ③ 自律神経にメリハリを付ける

#### 1. 腸内細菌を善玉優位にする

腸内細菌を善玉優位にする免疫に関わる細胞の6割が異物と接触する消化管の最前線に配備されている。また腸には500~1000種類で100兆個ほどの腸内細菌が住んでいると言われている。

この腸内細菌を善玉菌優位に保つと消化を助けてくれたり、ビタミンやホルモンの一部を作ってくれたりこの共生関係を保ってくれる。

## 2. 身体全体の代謝を上げる

免疫の細胞達も常に新陳代謝を繰り返して新しく入れ替わっている。だから新たな免疫細胞を作り続ける栄養素の供給が必要。細胞達が働くのは血液ですから血液が綺麗でなければならない。

手軽に代謝を上げる方法は体温を上げるような運動や入浴

## 3 自律神経にメリハリを付ける

(1) 自律とは他からの支配・制約等を受けずに自分自分で立てた規範に従って行動すること

自律神経には交感神経と副交感神経の2系統で調節されている。

この交感・副交感神経の一方が緊張し続けると免疫能力が落ちるといわれている、

適度の緊張（日中は交感神経優位）とリラックス（夜間は副交感神経が優位）というメリハリが必要。

ストレスを発散すること⇒スポーツや趣味等

ミネラルを補給⇒ミネラル不足は自律神経の安定性を乱し、自律神経失調症になり易い。

（天然塩や果物が良い）

(2) 自律神経のバランスを保つには

ストレスを無くす ②適度の運動をする ③ゆっくり味わってゆっくり食事をする

④体を温め血行を良くする ⑤爪をもみ深呼吸をする

## Ⅲ. ミトコンドリア

①呼吸によって酸素を取り込み、その酸素をつかっているのがミトコンドリア

血流が細胞に運んできた酸素をミトコンドリアが受け取り呼吸する

自律神経は血流を調整しながら体内温度をミトコンドリアが活動し易い36~37度に保っている。

がんは生き方の偏りによる低体温、低酸=酸素不足、酸性体質で発生する、だから高体温、アルカリ性体質、豊富な酸素で活発に運動する等生活環境、体内環境を改善して免疫を高めて、

ミトコンドリアの機能を復活させれば良い。

②食生活の改善、入浴、軽い運動、ストレスをためない明るい生活を心がける

がんは正常な細胞組織に比べて34~35度の温度を好み活性化し、39度前後の熱（一説には42度前後）で死滅することが分かってきた冷えは万病のもと。

体を冷やすと血液の循環が悪くなってさまざまな病気を引き起こす。逆に体を温めれば血行が良くなって新陳代謝が促進されて免疫が向上

## Ⅳ 活性酸素

体内で変質した酸素で、ここでいう活性とは、より不安定でより強い酸化作用を持つ状態。

活性酸素になると、その他の物質と結合して酸化する働きが強くなる

### 1 がんは活性酸素による組織破壊の病気

性酸素は「悪」というイメージがあるが「良い」働きも「悪い」働きもする。

#### 良い働き

「免疫細胞」の一部を担当、血液中の白血球で体内に侵入してきたウイルスや細菌を攻撃するための武器として使われる。また日々体内で発生する「がん細胞」を攻撃・破壊してくれる。

#### 悪い働き

大量に発生しすぎると今度は味方まで攻撃し始める。体内で正常な細胞まで酸化してしまうことで身体にさまざまな悪影響を及ぼす。

## 2. 活性酸素の増加の原因

呼吸により取り込んだ酸素は体内の通常の代謝活動の中で約2%は活性酸素になるといわれている。

これは必要な活動の副産物であり「良い働き」のためにも使われる。但し以下のような原因で

活性酸素は必要以上に増加する傾向にある。

・大気汚染・食品添加物・医薬品・電磁波、放射線、紫外線・ストレス・激しい運動  
活性酸素を必要以上に増加させないためには上記の原因を排除し抗酸化成分を摂取することである  
また抗酸化成分を含む食品を摂ることとバランスの良い食事をする

・抗酸化成分＝ビタミンC・E、βカロテン、リコピン、ポリフェノール水素水を飲んで活性酸素を除去  
活性酸素が「酸化」を引き起こすのに対して、それに対抗する物質は「抗酸化物質」

多くの問題を発生させているのは活性酸素が過剰になる「体内の酸化」

水素水のパワーは体内の酸化を止めるといわれている。活性酸素を効率的に除去できる強い

抗酸化作用があるといわれている。抗酸化作用は本来は体内の酵素が担っているが限界がある

水素水は水素分子のガスを溶解させた水で無味・無臭・無色、宇宙一小さい分子でどんな隙間にも取り込める利点がある。

## V 食生活を見直す

- 1 ビタミンC・Eには細胞の「酸化・老化」を防ぐ働きがある＝抗酸化作用  
Cはキウイ・イチゴ・トマト、Eはナッツ類・大豆 ・カボチャ に多く含まれ、  
特にキウイはフルーツの王様、Cが多く（レモン8個分）免疫機能維持効果もある食物繊維が多く（バナナ3本分）腸内環境も整えるカリウムが多く過剰なナトリウムを体外に排出し高血圧予防もする  
ビタミンEが多く抗酸化作用がある。
- 2 抗酸化成分は3大栄養素（蛋白質・脂肪・炭水化物）以外の栄養素や色素に多い  
また色の濃い植物性食品に多いという特徴がある、キウイ・イチゴ等以外にも抗酸化成分がある  
(1) 赤ワイン・ココア・ブルーベリー・リンゴ等をのポリフェノールと緑茶のカテキン  
ピーマン・ニンジン・カボチャ等のβカロチン、トマト・スイカ等のリコピン  
豆類・玉ネギ・味噌・緑茶等のフラボイド、ゴマのセサミノールニンニク・キャベツ等の含硫化物  
(2) 体内で酸化を防ぐ働きをする「抗酸化酵素」は蛋白質を栄養源としている  
抗酸化酵素の働きを活発にするには良質の蛋白質をとることも大切
- 3 血管を若返らせるには亜鉛を摂取、亜鉛は認知症予防にも効果  
亜鉛を多く含まれている食べ物はチーズ・ゴマ・卵・牡蠣・ナッツ玉ネギも活性酸素を減らして血管を若返らせるケルセチンが豊富にある玉ネギと血管に良いお酢（酢酸）と一緒に食べると更に効果大
- 4 オリーブオイル・ゴマ油・亜麻仁油の効果  
オリーブオイルは、悪玉コレステロール数の数の上昇を抑えるオレイン酸と悪玉コレステロールが酸化して硬化にならないようにするポリフェノールが含まれている。  
ゴマ油は活性酸素を抑えるセサミンが含まれ抗酸化作用がある。  
亜麻仁油は血管が固くなるのを予防するα-リノレン酸が含まれている。  
α-リノレン酸は体内に入るとEPA・DHAに変わる。
- 5 その他効果のある食べ物  
ひじき＝カルシウムの量が牛乳の9倍、色々なミネラル（特にマグネシウム）が多い  
マグネシウムは骨を作るカルシウムを吸収、蛋白質と食べるとカルシウムの吸収率をアップ。

モズク＝腸を老けさせないパワーがある。免疫機能の60～70%は腸が担当している。

ネバネバの成分（フコイダン）が腸の中を大掃除、コレステロールや腸内の余分な物を外に出してくれる。またフコイダンはがん細胞を死滅させるのでガンの治療薬としても有効

ワカメ＝血管を老けさせないスーパーパワーがある。塩分を排出させるカリウムの含有が大

ヨモギ＝ヨモギは血管年齢を下げる、βカロテンが多く含まれ動脈硬化を防ぐ

アロエ＝アロイン（大腸を刺激して排便を促す作用と殺菌作用がある）

アロエモジン（主に胃腸の働きをサポートする作用あり胃の調子を整える）

ミネラル（体内細胞の浸透圧を維持・調整してくれる。その他火傷ケガの治癒促進、便秘対策、免疫力向上等あるが）過剰摂取すると腹痛や下痢症状が起こる（1日60g以下）

## 6 膵臓に良い食べ物

(1) 筆頭は「牡蠣」で牡蠣はタウリンと亜鉛が豊富に含まれている。タウリンは膵臓の細胞を保護することでインスリンの分泌を助け、動脈硬化や網膜症等の糖尿病合併症の予防に作用する。

亜鉛は膵臓で生成されるインスリンには必要不可欠の成分、亜鉛が不足すると十分なインスリンが生成されなくなる。

(2) 消化に良いものを選び、脂質や糖分・塩分が多く消化に悪いものは控える

肉は鶏のささみ中心、魚は白身中心の料理、大豆料理は湯豆腐・冷やっこ・高野豆腐

野菜料理は煮つけ・おひたし・煮物等

以上

### 添付資料2 奈良健康ランド（天理市、0743-64-1126）

内風呂 (大浴場)	ナノ水とはナノレベル（1mの10億分の1）の波長で水の分子が振動している細やかな水のこと 水の粒子が細かいため、肌に浸透しまるで化粧水を付けた後のような肌触り
1	<b>ナノ高濃度炭酸泉</b> 37度（ぬるめ湯）に20分前後浸かる 炭酸泉とは炭酸ガスが溶け込んだ風呂、炭酸泉は高濃度の炭酸ガスと保温、浸透に優れた高品質水「ナノ水」を融合させ、より高い効果を期待できる炭酸水 ①5分の入浴で血流が約4倍と言われる程、温熱効果。37度は心臓に優しい温度 ②しっとり美肌になる。炭酸とナノ水のダブル保湿効果、肌がしっとりスベスベに肌に優しい弱酸性の風呂 ③リラックス癒し。自律神経を直接作用し、リラックス効果を与えてくれる ④スッキリ清浄。炭酸の気泡が肌面に吸着し、皮膚の古い角質など汚水と溶かして落とす 効能は 血行促進・新陳代謝促進・冷え性改善
↓	
2	<b>ナノ水パイプバス</b> 40度（ぬるめ湯）に10分前後浸かる ナノ水を用いた温水と空気をかき混ぜ噴出する際に、小さな泡がはじけて超音波を出す これにより刺激を与えられた身体に温熱効果が行き渡り、ナノ水が持つ保湿性が効果を高める 効能は 血行促進・新陳代謝促進・温熱効果
↓	
3	<b>薬仁湯</b> 40度（ぬるめ湯）に10分前後浸かる 自律神経には交感神経系と副交感系がある。副交感神経系が優位に働くと末梢血管が良くなる 熱い湯よりもぬるめの湯（38度～40度）の湯に浸かると副交感神経系は優位に働き血行が良くなる。これが温浴効果、さらに薬仁湯の種々の生薬成分がこの温浴効果を高める 効能は 肩こり・腰痛・神経痛・疲労回復・荒れ性・うちみ・くじき等
↓	
4	<b>ナノ酸素水ララビー風呂</b> 42度（熱い湯）に5前後分浸かる 日本初のナノ酸素水風呂、ナノバブル（超微細気泡）により、見た目はミルクのような乳白色の湯。湯の中のナノバブルにより全身が刺激され、マッサージ効果とともに肌の美白やダイエット効果を与えてくれる 効能は 血行促進・新陳代謝促進・冷え性改善等
↓	
5	<b>遠赤外線サウナ</b> 室温80度～90度に10分 備長炭の効果としては遠赤外線効果
↓	
6	<b>ナノ水風呂</b> 18度の水風呂に1回2分を3回前後浸かる（半身浴） ナノレベルの波長で分子が振動しているきめ細かい水である「ナノ水」を使用、化粧水のようななめらかな肌さわりや潤いを与える美肌効果がある。サウナ後の入浴や合間に浸かると皮膚や毛細血管を収縮させ、筋肉内に酸素を循環しやすくする
↓	
7	<b>ひのき風呂</b> 42度（熱い湯）に5分浸かる 豊富な薬用成分がある「ヒノキチオール」を多量に含み神経・皮膚等の疾患に特効がある
以上約90分程度順番に浸かった後身体を洗い・シャンプー等して湯治終了	
レストルームでTVを観ながら休憩・レストランで昼食した後露天風呂等に30分程度浸かって帰宅	
滞在時間約2時間～3時間	
露天風呂	地下800mから噴き出している「ナノリウム塩化物泉」塩化物泉は塩の成分と肌の成分が結びつき皮膜形成により保湿効果があるとされており「温まりの湯」と呼ばれた。源泉は35、3度で加熱している。 <b>岩風呂・隠れ湯・壺湯等がある</b> 効能は 筋肉、関節の痛み、腰痛・神経痛・捻挫・打撲・胃腸機能の低下等々に効果