

伊賀市忍にん体操普及会の勉強会
2012年6月7日(木) 13:30 ~ 15:30
ハイトピア伊賀 4階 多目的室

『忍にん体操の脳波による評価結果の見方』

三重大学名誉教授・三重大学特任教授
三重大学伊賀研究拠点研究員(伊賀市)
三重大学健康増進学研究室室長(津市)
フィークジャパン株式会社代表取締役社長
(名古屋市・津市・ニューヨーク市)
京都大学農学博士

田口 寛

参考資料がホームページに掲載してありますので、参照して下さい。

簡単な見方は、まず『田口寛のホームページ』で検索してから、それぞれの項目を開いて下さい。

国際的に見た忍者とは？！

『Curious: 珍しい、不思議な、謎の、好奇心をそそる、奇怪な東洋のものとして見ている。』伊賀の地名は知られていない。アメリカでIGAといえば大手スーパーチェーンの名前！

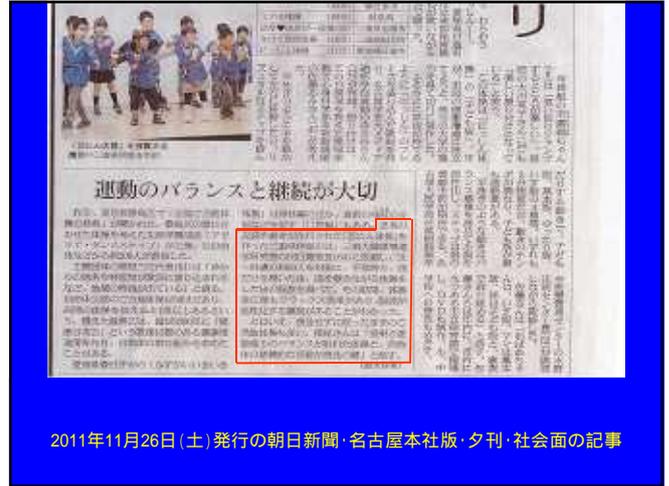
一例 **Ninjaブランド**のフードプロセッサーやミキサーなどは有名



『忍にん体操』の効果の検証風景 (2010年1月23日)



脳波の測定風景 (2010年1月23日)



2011年11月26日(土)発行の朝日新聞・名古屋本社版・夕刊・社会面の記事

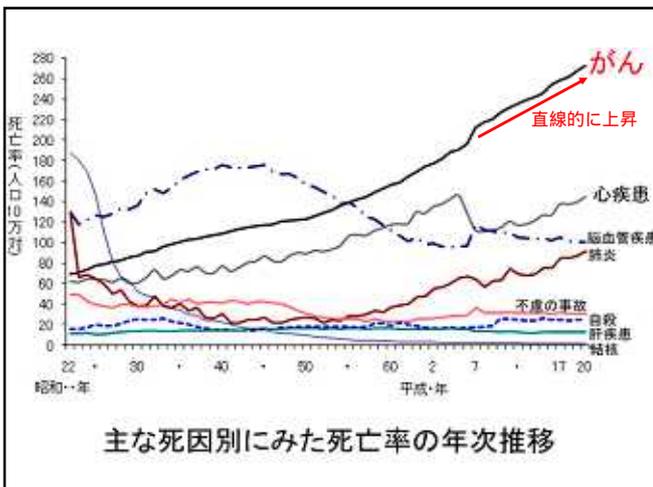
Q. 我々人間にとって最も重要なことは何か？

A. 言うまでもなく、それは『命』と『健康』です。

死んだら、この世の全ての終わり！

しかし、あの世での始まりなので心配いらないかも？（あの世のことは不明）

「死は人生の終末ではない 生涯の完成である」(マルティン・ルター)



私のモットー

『健康がすべてではない。しかし健康がなければすべてはない。』

この言葉を身にしみて痛感している人は、すでに時遅しであり、何も感じない人こそ、生活習慣病の予防などに、今日から努力しないとはいけません。本当は大学生の頃から、

何をするにも先ず健康

しかし、若い時や元気な時には分からない！

たとえ分かっているとしても、健康法を実行できない！

人間の全ての営み

人間の全ての営みは、健康という柱の上にある。従って、健康がないと、何もできない。

健康

この健康の柱は、生まれつき太い人も細い人もいる。しかし、いずれにしる、いつかは朽ち果てる。

目標

健康寿命を延ばし
健康長寿を目指す

人間の最大(限界)寿命は
約120歳

体のどこにも異常が無く、事故にも遭わなければ、理論的には、人間は120歳くらいまで生きられるはずですが、それ以上は、いくら健康な人でも生きられません。

ただし、ある研究者が確実な人口統計をもとに調べたところでは、115歳まで生きる人は、21億人に一人の割合でしかありえないそうです。

『120歳くらいという限界寿命』がある主な理由:

細胞分裂ごとに起こる「テロメア短縮」による遺伝子の不安定化
ただし、がん細胞と正常生殖細胞では、これが起きません。

染色体を引き伸ばした模式図

テロメア領域 セントロメア領域 テロメア領域

(TTAGGG)_n テロメア短縮
13kbp 6kbp (100年・60回分裂)

田口の 兄さん
TAGUCHI 213

と覚えて下さい！

2009年のノーベル医学・生理学賞は、このテロメア関係のものでした。

2010年の日本人の平均寿命

女:86.39歳・男:79.64歳(世界4位)

日本人女性は世界一長寿(24年連続)

どの国でも女は男より約6年長生き、
なので、同級生と結婚したら、夫は妻よりも約6年早く他界することになる。

私の趣味(茶陶)に深く関係する著名な陶芸家の寿命の例

本阿弥 光悦 (1558 ~ 1637.2.27) 79歳
 尾形 乾山 (1663 ~ 1743.7.22) 80歳
 川喜田 半泥子 (1878.11.6 ~ 1963.10.26) 84歳
 北大路 魯山人 (1883.3.23 ~ 1959.12.21) 76歳
 荒川 豊蔵 (1894.3.21 ~ 1985.8.11) 91歳
 金重 陶陽 (1896.1.3 ~ 1967.11.69) 71歳
 加藤 唐九郎 (1897.7.19 ~ 1985.12.24) 88歳
 加藤 敷三 (1910.3.23 ~ 2008.11.5) 98歳
 谷本 光生 (1915.10.5 ~ 2012.2.29) 96歳

以上の平均: 84.8歳

三輪壽雪(休雪) (1910.2.4 ~) **現在102歳(存命中)**

坪島 士平 (1929.1.17 ~) **現在83歳(存命中)**

総平均: 86歳

茶人は一般に長生き → 歴代の主な茶人の寿命

鎌倉時代

栄西 74歳 (1141 ~ 1215) 【注1】

室町時代

村田珠光 80歳 (1422 ~ 1502) 【注2】

戦国時代・安土桃山時代

今井宗久 73歳 (1520 ~ 1593)
 古田織部 71歳 (1544 ~ 1615)
 千 道安 61歳 (1546 ~ 1607)
 米津田賢 83歳 (1646 ~ 1729)
 織田有楽 74歳 (1547 ~ 1621)
 神屋宗湛 82歳 (1553 ~ 1635)
 安楽庵策伝 88歳 (1554 ~ 1642)
 細川三斎 82歳 (1563 ~ 1645)
 上田宗箇 87歳 (1563 ~ 1650)
 片桐石州 68歳 (1605 ~ 1673)

江戸時代

桑山宗仙 72歳 (1560 ~ 1632)
 千 宗旦 80歳 (1578 ~ 1658)
 金森宗和 73歳 (1584 ~ 1657)
 藤村庸軒 86歳 (1613 ~ 1699)
 下條信隆 91歳 (1625 ~ 1716)
 山田宗倫 81歳 (1627 ~ 1708)
 川上太白 88歳 (1719 ~ 1807)
 松平不昧 67歳 (1751 ~ 1818)
 田中仙樵 85歳 (1875 ~ 1960)

明治時代

益田純翁 90歳 (1848 ~ 1938)
 野崎幻庵 82歳 (1859 ~ 1941)
 松永耳庵 96歳 (1875 ~ 1971)

【注1】著書の『喫茶養生記』は、日本で最初の茶の本で、栄西は茶の開祖とされている。

【注2】奈良の人で茶道の創始者。この時代の平均寿命は40歳未満。

以上の全平均: 80歳 (79.75)

生活習慣病対策は

まず予防

次に早期発見と早期治療

がんをはじめとする

『**疾病**』や『**老化**』の敵

||

『**活性酸素**』と『**ストレス**』

健康長寿・美の保持の秘訣

その結論は

『**抗酸化**』と『**ストレス解消**』

(精神的)

酸化ストレスの解消

抗酸化のベストな方法

私が開発した『**有機茶パウダー**』を毎日摂取する
 伊賀では、「**ヒルホテル サンピア伊賀**」や「**芭蕉の湯**」
 でも販売中

ストレス解消法の一例

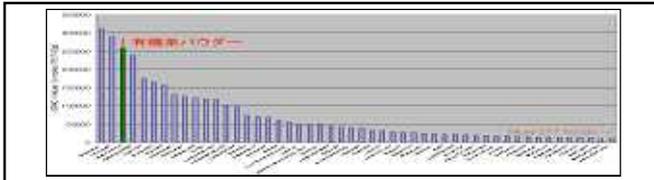
『**忍にん体操**』を毎日のようにする
老化は足腰から始まるので、その対策にもなる。
 運動量としてはちょうど良い。脳波計で測定した
 ところ、脳を活性化するので**ボケ防止**にもよい。



二代目パッケージの『有機茶パウダー』

『有機茶パウダー』の分析結果の凄さ
 (下記のデータは全て公的機関で分析してもらった結果についてのこと)

アメリカの農務省(USDA)から公表されている326種類の全食品のORAC(Oxygen Radical Absorbance Capacity: 酸素ラジカル消去能)のデータベースの数値と比較すると、この『有機茶パウダー』のORAC値は、なんと**第3位**に該当する【図1】。ただし、**第1位**はSumac Bran(ウルシの葉の皮)【図2】であり、日本で食べることはないと思う。第2位はClove(クローブ、丁子)【図3】というスパイスで、これは日本でも使われているが、あまりポピュラーではなく、スパイスとして風味付けに使うだけで、普通の食品のように食べるものではない。従って、この『有機茶パウダー』の実質的・現実的なORAC値ランキングは、**1位**とみなしてもよいであろう。



USDA公表のORAC値ベスト49と『有機茶パウダー』の位置



1位のSumac(シューマック)の実



2位のCloveのスパイス

ビタミンのACEだ!

がんをはじめとする生活習慣病の予防や老化の遅延に効果があると言われていた -カロテン(プロビタミンA)、ビタミンC、ビタミンEの含量について、日本食品標準成分表に記載されている日本の一般的な食品約1881種類の中での各成分の含量のベスト70を調べたところ、抹茶のみがそのすべてにランクインし、しかも、いずれもかなりの高含量(上位)であることがわかった。

さらに私が開発した『有機茶パウダー』は、種々の分析をした結果、その抹茶よりも凄いことが明らかになり、究極の健康食品と言える。

『有機茶パウダー』中の各有効成分の含量の順位は下記:

- カロテン..... 4 (実質1位)
- ビタミンC..... 4 (実質1位)
- ビタミンE..... 1

この講演会当日発行の『三重ふるさと新聞』(7万5千部発行)に掲載された記事

ストレス解消関係のこと
ヒーリングによる
健康増進・疾病予防

がんの最大の原因は
ストレスかも！？

「病は気から！」
「ストレスは万病の元！」

ストレス関連疾患

ストレス反応は心、行動、体に色々な形で現れます。「心理的、社会的ストレスが発病ならびに病状の経過に関与することが大きいと考えられる疾病」をストレス関連疾患といい、現在、下記の31種の疾患名が上げられています。

この中には胃かいようのように、はっきりと臓器の障害が認められる体の疾患から、頭痛、腰痛などのように、原因となる臓器の異常が認められない不定愁訴、さらには神経症、抑うつ状態などの精神的な疾患、食欲不振症といった食行動異常も含まれています。

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. 胃かいようおよび十二指腸かいよう | 17. けい膈胸症候群 |
| 2. かいよう性大腸炎 | 18. 原発性線内障 |
| 3. 過敏性大腸 | 19. メニエール症候群 |
| 4. 神経性おう吐 | 20. 円形脱毛症 |
| 5. 本態性高血圧症 | 21. インボテンツ |
| 6. 神経性狭心症 | 22. 更年期障害 |
| 7. 過呼吸症候群 | 23. 心臓神経症 |
| 8. 気管支ぜんそく | 24. 胃腸神経症 |
| 9. 甲状腺機能亢進症 | 25. ぼうこう神経症 |
| 10. 神経性食欲不振症 | 26. 神経症 |
| 11. 片頭痛 | 27. 不眠症 |
| 12. 筋緊張性頭痛 | 28. 自律神経失調症 |
| 13. 嚔けい | 29. 神経症的抑うつ状態 |
| 14. けい性斜けい | 30. 反応性うつ病 |
| 15. 関節リウマチ | 31. その他(神経性 病と診断されたもの) |
| 16. 腰痛症 | |

ストレスは
なぜ健康に
悪いのか？



自律神経のシーソー

交感神経優位
(アドレナリン分泌)

副交感神経優位
(アセチルコリン分泌)



ストレスはがんの最大原因かも

ストレス

↓
交感神経優位
↓
リンパ球の減少と
顆粒球の異常な増加
↓
がん化を促進

ストレスが高まるとがん発症率が高まる理由の一例

ストレスは、免疫系、内分泌系、神経系など、さまざまなところに影響を及ぼすが、特に、
がん細胞をアポトーシスで消滅させる
ナチュラルキラー(NK)細胞が、
ストレスによって減少するから。

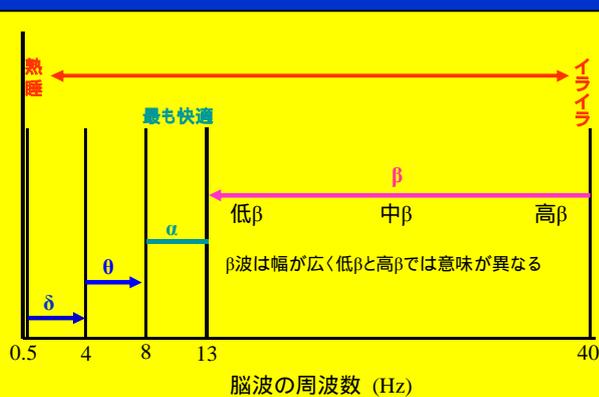
ストレスという曖昧なものを
定量して**数値化**し
科学的に分析している

↓
そして、各人に最適な
オーダーメイドの
リラクゼーション法
を提案している

脳波の種類とその内容

脳波	周波数(Hz)	脳の状態
δ	0.5 ~ <4	熟睡中など
θ	4 ~ <8	眠い・浅い眠り
α	8 ~ 13	リラックス状態
β	13 < ~ 40	考え事をしている

注) 波は、さらに 1、 2、 3に細分されている。
各波の電位は、0 ~ 50 μ V くらいの微弱なものであり、
測定には細心の注意が必要となる。



周波数による脳波の分類と脳の状態



$$\text{私が定義した} \\ \text{リラックス度} = \frac{\text{波の平均電位}}{\text{波の平均電位}}$$

ここで、『忍にん体操』をする直前とその音楽を聴いただけ、さらに体操をした直後の脳波を測定して比較し、それぞれの効果を検証した結果について解説した。

忍にん体操で最もリラックス度が上昇した実例

忍にん体操の音楽を聴いただけ → 3.33倍

音楽を聴きながら体操をすると → 4.29倍

忍にん体操の評価を脳波計で行った結果

ほとんどの人において、

その音楽を聴くだけでも**ストレス解消**や**脳の活性化**に効果があり、**体操**をすると、さらにその**効果が高まった**。

高齢化対策の**足腰の弱体化防止**や**ボケ防止**に効果があると思われるので、ぜひ**忍にん体操**をやり続けて下さい。

[注] 足腰の筋力を付けることよりも**ストレス解消**の方が重要です。

結 論

忍にん体操は、**健康長寿**にかなり寄与すると思われるので、**継続して**すべきです。

こんなに良いものは、伊賀市民だけでなく、全国に広めるべきです。さらに忍者は世界的にも知名度が高いので**海外**にも紹介を！

今後さらに忍者を最大限に活用して

忍者で観光客を呼ぶキャンペーンをする

国内のみでなく海外からも呼び、『忍にん体操』をしてもらう。“**Iga Ninja**”として世界の伊賀に！『井の中の蛙から脱出し、世界に視野を広める！』

忍者に関係する名物のお菓子などを開発する

(一例: 手裏剣の形をした『忍者クッキー』とか) 今後、多面的にいくらかでも協力しますので、遠慮なく言ってください。