

Physical Mental Spiritual  
Simple Economical Universal  
Total Lifestyle Change

# トータルヘルス

## 自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行  
年間購読料 円共1800円  
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

# No. 49

### 巻頭言

### 与えた力、受けた命

リック・ホイイトは、出生時にヘソの結が首に絡まって重症の脳性マヒとなった。学齢期に達しても依然手足は動かさず、言葉も発しなかった。しかし両親には、彼の頭の中では何らかの思考がめぐらされているのではないかと感じられたので、アルファベットを教えてみた。家族は、なんとかしてリックと会話ができたらと願っていたので、彼が十一歳の時、パソコンのモニター上に映される文字盤を頭の動きで指示して入力するパソコンを、ある大学に開発依頼した。リックはその操作法を覚え、単語も綴れるようになった。ある日、地域主催のチャリテイレースの出場者募集を見たリックは、「ボクモ・サンカシタイ」と入力した。走ることなどほとんどしなかった自称「豚」の父親ディックだったが、息子の望みを叶えるべく車椅子を押して走ることにした。九キロ程のレースは苦しかったが、風を切って走る車椅子の上で喜ぶ息子に励まされて完走した。結果はビリから二番目だったが、リックの満面の笑顔をもう一度見たくて次のレースに参加した。ディックは週に五日、毎日五時間のトレーニングを重ね、やがて全米の優秀走者が競うポストンマラソンにも参加できるようになった。鉄人達が集うトライアスロンにも挑戦した。ディックは体重五〇キロの息子を乗せたゴムボートを腰に結びつけて三・九キロを泳ぎ、自転車に乗せて百八十キロ、次に車椅子を押して四二・一九五キロ走った。この種の競技での彼の最高記録は十三時間四十三分で驚くべきスピードだ。ポストンマラソンでは世界記録からわずか三十五分差の時もあった。車椅子と自転車を併用して四十五日間、六千キロのアメリカ横断の旅もした。リックを背負って登山もした。泳ぎもできず、運動もしなかったディックが、数々の競技に二十五年間も参加し続けたことは非常な驚きだ。身体は鍛錬によってこれ程までに強くなれるということだ。

一度、ディックは軽い心臓発作を起こして倒れたことがある。診察した医師は「冠状動脈の硬化で血管内の九五%が詰まっている。もしあなたが走ることを始めていなければ十五年前にも死んでいただろう」と告げたのである。ディックが全力で走り続けたのは、ただひたすら息子のためであったが、実はそのことが自分の命を救っていたというわけだ。与える愛、与えた力は自らをも生かし、救う。これは愛と命の法則と言えるのかもしれない。

ホイイト親子の公式サイト  
<http://www.teamhoity.com/>



レース参加初めての年

### Contents 目次

- 巻頭言 与えた力、受けた命..... 1
- ハーブとあなたの健康 クランベリー..... 11
- 人格を形成する前頭葉⑨ 催眠術と前頭葉..... 2~4
- 生ジュースで生き生きライフ 血圧調整に生ジュース断食を!..... 12
- 家庭でできる自然療法 過敏性腸症候群..... 5~7
- クッキング デーツを使ったソフトチョコ 他..... 13
- 肉を食べない100の理由..... 8~10
- 日本健生協会だより..... 16