

## インフルエンザの発症率が 10 分の 1 に激減する方法！！

一人でも多くの人に知ってもらうために、この文章をあなたの友達や知人に差し上げて下さい。感謝の輪が広がります。

---

---

### インフル新規患者、3万人増え18万人に

2009 年 9 月 18 日 13 時 32 分配信 読売新聞

国立感染症研究所は18日、全国約5000医療機関を対象にしたインフルエンザの定点調査で、最新の1週間(7日～13日)の新規患者数は1万5382人で、1医療機関あたりの新規患者数は3・21人だったと公表した。

前週の1医療機関あたりの患者数は2・62人で0・59人増。全国の新規患者数は推計約18万人で、前週の約15万人から3万人増えた。大半は新型インフルエンザとみられる。

都道府県別の1医療機関あたりの新規患者数は、沖縄県が13・38人と最も多いが、3週続いての減少。次いで、東京都と宮城県が5・9人、福岡県が5・5人、大阪府が5・2人で、5都府県で5人を超え、大都市圏での増加が目立った。

---

---

9月の時点でも新規患者数が増えていますから、10月、11月と、これから寒くなり、空気が乾燥してくると、新型インフルエンザの患者はますます増えてくると考えられます。

特に東京や大阪の大都市圏では、急激に増えていますから、要注意です。

弱毒性と言われながらも、持病のない人も、20代の若者も、小学生の子供も犠牲になっております。

私は、長いこと子供と接していた経験からも、これから未来のある子供達が犠牲になるのは本当に断腸の思いです。

学校などでの集団感染で、子供を家庭で看病することになると、家族にも移りますから、大切な家族が一人でも重病になると、深刻な状況になります。

手洗い、うがい、マスクは当然のごとく誰もが励行しておりますが、意外と盲点になっていて、ほとんどの人が知らないのが、口の中の徹底した衛生管理です。

口の中の衛生管理と言っても、難しいことではなく、**歯ブラシのついでに歯茎(はぐき)や舌を磨くことです。**

歯ブラシのついでや「手洗い」や「うがい」のついでに、5分間だけでも舌のブラッシングをすることです。

この方法を習慣づけると、劇的なカゼやインフルエンザの対策になります。何しろ、**インフルエンザの発症率が10分の1に激減するのですから、お金もかからないので、論より証拠！**です。試してみれば色々な効果が出てくるので分かります。

特に私達は、舌をブラッシングする習慣がないので、安易に考え勝ちですが、これが何よりもインフルエンザのウイルス対策には効果があるのです。

NHKの番組ではインフルエンザウイルスは口の中の細菌によって大繁殖すると、2009-1-11日に放送していました。

そして、番組では、ある地方の保健所が、歯科医院と協力して、歯ブラシのついでに歯茎や舌を磨き、口の中を清潔にすることを奨励し、実践した人の地域住民の追跡調査をしたところ、10人中9人も、インフルエンザが流行しても、罹らなかった。ということです。

残りの10%の人がインフルエンザに罹っても、鼻カゼ程度の軽症で済んでいるので、この方法は、ほぼ、100%の人に効果がある！と、いうことになります。

そんなバカな？と、思いでしょうが、この方法は、インフルエンザやカゼの予防効果、さらに、免疫力も高まるので、肺炎やそのほかの感染症の予防にも効果があるのです。

歯茎や舌には、通常でも、何百万という細菌やウイルスが生息しています。舌の中に生息しているので、うがい程度では洗い出すことができません。

それらの菌の中には、インフルエンザやカゼのウイルスを助けるものもいるので、日ごろから清潔にしておくことで感染率が、10分の1になるのです。

2005年にも、本州のある一地方の保健担当者が強力に、舌のブラッシングを推進した結果、他の地域ではインフルエンザが流行しても、この地域ではほとんどの方が罹患しなかった！という番組がNHKで放送されました。

**そして、今年の2月にも、NHKでは、ためしてがってん！ 緊急生放送！ インフルエンザ最新対策の特集を組んでおります。**

**《緊急生放送！ インフルエンザ最新対策 2009年02月04日放送》**

東京都府中市の介護保険施設では週1回、歯科衛生士が口腔ケアを実施しています。

日頃からの丁寧な歯磨きや舌磨きの指導を行ったところ、インフルエンザの発症率が10分の1に激減したのです。

なぜ口の中をきれいにしておく、インフルエンザにかかりにくくなるのでしょうか？

メカニズムは次のように推定されています。鼻からのどにかけての粘膜はタンパク質の膜で覆われているため、ウイルスはなかなかくっつくことができません。

ところが口の中の細菌が出す「プロテアーゼ」という酵素がタンパク質の膜を破壊することで、ウイルスがくっつき、細胞内に侵入できるようになると考えられるのです。

口の中には、インフルエンザウイルスの感染を助けると考えられる細菌以外にも、唾液に混じって気道に入り、重症の肺炎を引き起こす細菌なども多く住み着いています。そのため、日頃から口の中をきれいに保ち、細菌を除去しておくことが、幅広く危険な感染症を予防する対策として有効なのです。

### 口の中の細菌を減らす口腔ケアのやり方

1. 基本は、普通の歯磨きを丁寧にするという感覚で。
2. ペンを握るように軽く歯ブラシを持ち、歯ブラシの面を歯の表面に垂直に当てる。
3. とくに歯と歯のすき間、歯と歯肉の境目に住み着く細菌を掻き出すイメージで、力を入れすぎず、小刻みに歯ブラシを動かして磨く。(歯間ブラシを使うのも効果的)
4. 舌の上にも非常に多くの細菌が付着しているので、歯ブラシを舌の表面に優しく当てがい、奥から手前に向かって力を入れずに動かして、舌の表面を磨く。(痛い場合は、歯ブラシをガーゼでくるむか、市販の舌ブラシを使うのもよい)
5. 最後にうがい液などで頬の内側など、口の中全体をしっかりとうがいで、細菌を洗い流す。

ためしてがってん！のHPより

---

この例からも、感染率が10分の1に激減しているのですから、通常の人がある気になり、まじめに取り組んだら、ほとんどの人がインフルエンザや風邪にかからなくなるのは、明らかなのです。

新型インフルエンザでも、恐れられている強毒性の鳥のインフルエンザでも、ウイルスの活動は同じですから、何が流行しても、まじめに取り組めば、予防できるのです。

最近の学校での大量集団感染などからも、「手洗いや」、「うがい」、だけでは、ほとんど予防にはなっていないことがわかります。

舌のブラッシングに比べたら、「マスクも」気休め程度で、感染率が10倍も高くなるのですから、話になりません。

手洗いやうがいのついでに、舌のブラッシングをするだけで、マスクも気休めではなくなるのですから、ムダにはなりません。

それではどうして、こんな素晴らしい方法なのに、多くの人知らないのか？マスコミは不安を煽るだけで、この方法を多くの人に知らしめようとはしないのか？

**こんなに効果があるのに、NHKだけが放送して、マスコミや民間の放送局が黙っているのは腑に落ちません。何らかの疑惑を感じます。**

インフルエンザが流行すると、手洗い、うがい、マスク、は、石鹼、うがい液、マスクの売り上げが大幅に見込めるので、多くの企業が潤います。

そして、この3点セットでも、ほとんどの人が高い確率で、カゼやインフルエンザに罹ってくれるので、製薬業界や医療機関、ワクチンの製造会社、薬屋さんなど、一連の巨大産業が潤います。

民間のテレビ局では、風邪薬や大手の製薬会社のCMは頻繁に流れますが、インフルエンザが10分の1も激減するような方法を紹介した番組は、一度も見たことがありません。

ラジオや新聞も、製薬会社のスポンサーはお得意先なので、インフルエンザが10分の1も激減するような方法をお知らせすることは、スポンサーに不利になる情報を流すことになるので、暗黙の了解で、タブー視されているように思われます。

もしも、民間のテレビ局やマスコミが、インフルエンザが 10 分の 1 も激減するような方法を知らないのなら仕方ありませんが・・・。

コマーシャルのない NHK では根拠のある事実を何度も放映していて、新型のインフルで、多くの国民が不安になっているのですから、民間のテレビ局やマスコミも、最良の方法を、大々的に国民に啓蒙すべきだと思います。

もしも、口の中を徹底的に清潔にすることを実践し、国民のほぼ 100% の人が新型も、旧型もインフルエンザや風邪に罹らなくなる！ となったら・・・。

すべての国民が歯ブラシのついでに舌のブラッシングを励行するわけがないので、10% くらいは、教えても聞いていないか、頑固な天邪鬼(あまのじゃく)もいるので、保健所の統計のように 90% になってしまうと思うのですが・・・。

それでも、国民の 90% 以上も、新型も、旧型もインフルエンザに罹らなければ、大手の製薬会社、ワクチン製造会社、薬屋さんなどの売り上げは激減し、この業界の死活問題にもなります。

これらの企業の利益が優先されるのか、それとも国民の命が優先されるのか？ 当然、命より大切なものはないのですから、私達の命が優先されなければなりません。

9.11 も、今回の新型インフルエンザも、経済効果を上げるために陰謀説も出ていますが、一部の資本家の私腹を肥やすために、多くの子供達や一般の人々が犠牲になるのは、勘弁してもらいたいものです。

経済のためなら 戦争を当たり前になり、核兵器や細菌兵器を当然の如く使ってきたのが強欲な資本家ですから、蔭に隠れて何をしているのかわかりません。

**ですから、自分達の命は、自分達で守らなければならないのです。**

敵対するのではなく、両者が良くなる方法が必ずあります。それは後で、じっくり考えることにして、今は、待ったなしですから、一人でも多くの国民にこの方法を知らせる事です。

@@

舌のブラッシングに関しては、NHK だけが、何度も放映しているのに、民間放送やマスコミ報道では、ただの一度も見ることがない！（私の知る範囲ですが・・・）

インフルエンザの感染が 10 分の 1 も激減する方法は、多くの国民が知らないし、これから実践しようとも思ってもいない。例え話を聞いても多くの人に習慣がないので、まさか？で、済まして、手洗い、うがい、マスクの 3 点セットだけが唯一の予防方法で、これから政府の供給するワクチンだけが頼りである！

@@

**これが、90%以上の国民の現状だと思えます。**

手洗い・うがいの励行はもちろんですが、インフルエンザに、ほとんどが罹らなくなる！という事実があり、公共の電波の NHK でも、きちんとした保健所のデータを元に放送しているのですから、今こそ、このすぐれた舌のブラッシングの方法を多くの人に知らせるべきです。

**民間のマスコミが動かないなら、多くの国民の命を守るためにも、インターネットでもリレー式に知らせるべきです。**

90%以上の予防効果と言うことは、この方法をきちんと実行すれば、ほぼ 100%インフルエンザに罹らないということですから、ワクチンを摂取しても、

100%インフルエンザに罹らないという保障はないので、この方法が、お金もかからなく、安全で、尚且つ、確実である！ということなのです。

ワクチンは、有料で、高価のようです。これで、安全面で保障がなく、多くの人が脳障害にでもなったら、国民はパニックになってしまいます。

外国からのワクチンは、専門家でも不安がある！と指摘しております。

しかしながら、多くの人がワクチンを投与することになりますから、ワクチンも、手洗い・うがい・マスクも、しっかり励行して、その上で、舌のブラッシングを行って下さい。

舌のブラッシングは、細菌やウイルスを除去する！という効果だけでなく、唾液の効用で、ガンや、難病、不老不死、そして、ダイエットにも効果があることがわかってきました。

**わたしのメルマガからの抜粋です。今年の春と最近の秋に書いたものです。**

《高い確率でインフルエンザが予防できる舌のブラッシング》

関西では、新型インフルエンザの感染者が急増しています。ニュースを見るたびに増えているので、感染者も医療機関も大変だと思えます。

新型と言っても、通常のインフルエンザと同じく、薬を飲んで、安静にしていれば、軽い症状で完治しているようです。

手洗い、うがい、マスクの着用など、一般的な予防にはまじめに取り組み、病気に対しては、過剰に反応しないことが大切だと思えます。

さて、メルマガでも、以前に紹介しましたが、風邪の予防には、舌のブラッシングが何よりも効果的！という、インフルエンザの予防には最適の情報がありました。

歯茎、舌の裏、舌の表面、そして、舌の奥など、優しくソフトに念入りに、ブラッシングをします。

うがいをする時、歯ブラシをする時、ブラッシングを併用すれば、より高い予防効果が期待できます。

この舌のブラッシングを、一地方の保健担当者が強力に推進した結果、他の地域ではインフルエンザが流行しても、この地域で舌のブラッシングを実行した人の感染例はほとんどなかったそうです。

インフルエンザの発症率が 10 分の 1 に激減したという報告もあり、舌のブラッシングは 90%以上の高い確率で、インフルエンザが予防できるそうです。

この方法は NHK のテレビでも紹介していたのですが、今こそ、インフルエンザの予防には必要な情報だと思います。

舌の表面積は、たたみ 12 畳とか、テニスコート半分とか言われているくらい広く、細菌やウイルスにとっては、絶好の繁殖の場になっているそうです。

唾液には殺菌効果があるのですが、舌が乾燥すると様々な菌やウイルスが発生します。

口呼吸、喫煙、過度の刺激物の摂取、ストレスによる唾液分泌量の減少で舌は乾燥するので、菌やウイルスが死なずに繁殖するそうです。

現代人は、舌が乾燥しやすく、菌やウイルスが繁殖する傾向にあるそうで、一般的なカゼの予防に加えて、この舌のブラッシングをすると、インフルエンザの予防には何よりも効果的だと思います。

口の中には、何十万も何百万もの菌が生息していて、その菌が増えて、微妙に体に害を与えているとしたら、さらに、インフルエンザのウイルスが舌の中に何日間か滞在して

いるとしたら・・・。

毎日の歯ブラシのついでに、舌のブラッシングを実行するだけで、菌もウイルスも洗い流されるのですから、一挙両得になります。

=====

**最近のメルマガです。**

=====

今日から9月ですが、ほとんどの学校で新学期が始まります。

心配なのは、インフルエンザの集団感染ですが、舌をブラッシングすると、どうしてカゼの予防に役立つのか？

自分で実験してみて確信できるようになってきたので、そして、それが科学的にも明らかになってきているので、その考察を書きます。

舌のブラッシングは、大量の「唾液」が出てきます。

食物を食べた時も、声を発生した時も、日ごろから舌のブラッシングをしていると、通常よりも大量に「唾液」が出てきます。

以前から、精神が安定すると唾液が出て来て、この分泌される唾液は、出れば出るほど体に良い！という事は知っていました。

けれども、天に唾（ツバ）をする！という言葉があるように、唾液やツバという言葉は、イメージが良くないので、敬遠する人もいるかも知れないので、書くのは控えていました。

さて、最近、私は、1日に2回程、舌のブラッシングをしています。

今までは2～3日に1回くらいでしたが、新型インフルの予防のため

にも、外出のたびごとに、うがいと舌のブラッシングは欠かせなくなりました。

その結果として、口の中の唾液の量が多くなり、免疫力は高まり朝起きても口が渇いているとか、唾液が苦いとか、口の中のトラブルがなくなりました。

唾液が多いと食べ物も各段においしくなり、想像以上に唾液の効能があることに驚いていました。

そこで、唾液の効能を調べてみました。

=====

唾液には、分かっているだけでも、リゾチームやペルオキシダーゼ、ラクトフェリンなど抗菌作用を持つ酵素などが含まれており、病原微生物の口腔内での繁殖を防いでいます。

また、唾液に含まれる抗菌物質の働きにより、むし歯や歯周病の原因菌の働きをおさえ、口から進入する細菌やウイルスもおさえます。

傷ついた動物が舌で傷口をなめてなおすように、唾液中にはペルオキシダーゼ、リゾチーム、ラクトフェリン、分泌型抗体などの抗菌物質が含まれているため、大量に分泌された唾液は、口腔内はもちろん、食道や胃内の細菌や真菌の異常繁殖さえ抑えることが出来ます。

ですから、軽いケガをしたとき思わずなめることも、まんざら気休めではなく、ある程度理にかなっているといえます。

さらに、唾液の働きは、食べ物を飲み込みやすくする、でんぷんを分解して消化を助ける他に、口の中をなめらかにして乾燥を防いだり、食べかすをきれいに流すなど、口の中のトラブル予防には欠かせないのです。

さらに、唾液には発がん物質を減弱させるペルオキシダーゼやカタラーゼなどの酵素が含まれていて、発ガン物質の働きを抑制する働きがあるのです。

唾液は、動脈硬化や老人性痴呆症の原因となる物質の発生を防ぎ、また、長生きをさせる「長生きホルモン」など、人間が生きていくために必要な多くの種類のホルモンや酵素類を豊富に持っています。

ですから唾液はホルモンの宝庫でもあるのです。

緊張が続くと、口の中が乾くことでも分かるように、唾液の分泌には精神的な影響が大きく、唾液は年を取るにつれ、分泌が悪くなり、最近では30～40代でもストレスのため、分泌の不足気味の人が増えていきます。

よく噛んで、唾液としっかり混ぜ合わせることは、よく味わうことにもつながり、食べ物はより安全に、そして消化吸收も良くなります。

唾液はPH7.0で中性、歯肉炎や口内炎や、発熱時などで口内が酸性に傾くと唾液中のカルシウムが溶けて、歯に悪い影響を与えるので唾液がそんな状態をふせいでくれます。

唾液の研究では、現在も、唾液のさまざまな効果やその作用など、貴重な新たな発見がなされています。

=====

本当に、唾液の効能には驚くべきものがあります。

唾液は、ストレスにより分泌が悪くなる！というのも現代人の特徴であり、唾液の分泌が少ないから、ウイルスや細菌から守ることができないのかも知れません。

働き盛りの30代から40代の方がストレスにより、口が渇き、唾液の分泌が少なくなるのは、万病の元になりますから、唾液を多く分泌することを考えて下さい。

舌のブラッシングは、舌をきれいにするというだけでなく、脳を刺激して唾液を大量に出す効果があるようです。

舌のブラッシングで、唾液が大量に出るからインフルエンザの予防にもなるのです。

インフルエンザのウイルスは、乾燥したところに生息しますから、唾液が大量に出るところは生息できないのです。

赤ちゃんは、ヨダレかけまでであるように、大量に唾液が出て、口から入る細菌から自分の身を守っていたのですね。

定年退職した人が、急に老けてしまう！という事実は、人との会話が少なくなり、唾液の分泌が極端に少なくなったからだと思われます。

50歳以上になると唾液の分泌が急激に少なくなるそうです。若返るためにも唾液の分泌を促してください。

それにしても、唾液の効能は脅威的で、まだまだあると思われます。

老子は、唾液のことを「仙人の長寿薬」と説明しています。

////////////////////////////////////

「王の徳があまねく行き渡り、よく治まっている世には、霊泉(れいせん)が涌(わ)くといわれている。甘酒のような味の泉は、老化を防ぎ寿命を延ばす。

唾液はその泉のように涌き出して玉のようなエキスとなり、流れて美しい池となる。それが体に散って行くと精液となり、降ると甘露(かんろ)になるのだ。だから口の別名を『華池(かち)』というのである。

口の中に涌き出すこの貴い泉を飲めば内臓にゆきわたって体に潤(うるおい)を与え、血液や気の巡りを良くする。

その結果、栄養が体の隅々まで運ばれ、あらゆる機能が十分な働きをするようになる。

手足や関節の働きも、毛髪の成長も、そのもとは唾液にあるのだ」

////////////////////////////////////

老子の智慧は、格段に優れていて、現代の科学よりもはるかに超越していますから、注目すべきです。

=====

皆様、こんばんは。

前回のメルマガの反響がたくさんありました。

皆さん、思い当たる“フシ”があるようで、心の働きと唾液の分泌は密接に関連しているようです。

それにしても、唾液には、人間の体を養うためにきわめて重要な役割があり、その万能さに驚いている人ばかりでした。

目を潤す涙にも色々な効用があります。これから科学が進歩すると、唾液や涙やホルモンなどの解明がますます進んできます。

これらの分泌液の驚異的な働きで、人間は、三次元の身体であっても、ほとんど神の領域に近づくほど、すぐれたものを持っていることになります。

遺伝子の DNA など脅威的ですから、今さら驚くこともありませんね。

さらに、高次元のエネルギーや、氣のエネルギーが解明されると、今までの神秘的なことが、神秘的でなくなってきました。

それでも、現段階でも、唾液は、「成長ホルモン」「長生きホルモン」「ストレス解消ホルモン」など、唾液はホルモンの宝庫！

リゾチームやペルオキシダーゼ、ラクトフェリン、カタラーゼなどの抗菌作用や免疫作用、発がん物質を強力に分解する酵素の宝庫！

さらに、唾液は「仙人の長寿薬」と、老子が絶賛するほどですから、現状の知り得る範囲でも、今までの消化酵素のほかにも、驚くべき効用がありますので、意識してその恩恵を受けるべきです。

老子の道教では、唾液のことを津液（しんえき）と言い、重要視しています。これは、先ほど、KAI さんから電話で教えてもらいました。

道教における身体修法の一部である。朝、起きると修行者は

津液（唾液）を飲み込み、また歯を左右それぞれかちかちと噛み合わせる。これは体内においては雷鳴、つまり天鼓であるとされる。

これは、氣を巡らす修練になるそうです。

「玉池清水、靈根に灌そそぐ」とは、「玉池清水」とは、口腔内の唾液（津液）を指しており、「靈根」とは舌を意味しているそうです。

人はいつも「叩齒法」によって歯をカチカチ噛み合わせることで唾液を分泌させ、口や舌を潤しておくこと、精神の安定に役立つことを暗示しています。

腎の液は唾であり、唾液を貯めてこれを飲み込むことで、腎気が強められ、腎気が強められると、腎の志である恐れや驚きが減ぜられ、心に落ち着きを生ずる道理である。

唾液を大量に分泌すると、血液と氣の巡りが円滑になり、心身共に良くなる事が太古の昔からわかっていたのです。

アメリカの野球の選手は好んでガムを噛んでいます。集中力のアップ、精神状態の安定といった効果があるので噛んでいるそうです。これも科学的に分析すれば、唾液が大量に出るから、その効果が出るのです。

女性の方からも健康面での質問がありました。

唾液の分泌量は残念ながら加齢とともに減少し、特に 50 歳代以降の女性において著しいといわれています。

唾液腺は、奥歯の内側に 2 ヶ所、舌の下がそれぞれ左右対称の対になって、合計 6 ヶ所あり、主に、ここから唾液が分泌されます。

その他、唇の内側や粘膜などにある小さい腺からも分泌されます。

ですから、歯茎の内側や舌の横なども念入りにブラッシングをすると、唾液腺を刺激して、大量に分泌されるのです。

大量に分泌されれば、されるほど、体には良いそうです。

人の唾液は、1分間に約1 c cの唾液を出しているそうです。

個人差もありますが、1日に1リットルから1.5リットルも分泌しているそうですから、多いほうの1.5リットルを意識して、心がける事が賢明なことと思われます。

噛めば、噛むほど、唾液の量が増えます。唾液はストレスにとても敏感です。緊張やストレスを感じた時は、口が渇きますから、意識して唾液を出すことです。

唾液の分泌は、自律神経によってコントロールされています。リラックスして副交感神経が活発になると、唾液の量は増加し、逆に緊張し、交感神経が活発になると減少します。

ストレスが多い生活をしていると、唾液分泌が低下してしまうことになります。実際に口腔乾燥症状を呈するものがあります。

食事中にお茶やジュースなどの飲み物で水分補給し、食べ物を流し込むような食べ方を続けると、唾液が十分に分泌されなくなって、「ドライ・マウス」になるそうです。

「ドライ・アイ」はよく聞きますが、「ドライ・マウス」とは口腔乾燥症のことです。

よく噛んで、たくさん唾液を出すことが大切ですね。

唾液の分泌量が増えると、食物の美味しさを実感し、口腔中の浄化・殺菌や歯肉の血流が促進され、また、口の中の粘膜を保護するという役割も持っています。

また、口腔内のPHの変化を最少に保つ緩衝作用も担っています。

酸っぱい物を食べたとき、唾液が沢山分泌するのは、酸味を中和するためで、条件反射にもなっています。

レモンや梅干をイメージするだけでも唾液は出てきますから、脳は反射的に中和することを考えているのですね。

最近では唾液中には免疫物質が多く含まれていることも、わかって

きました。発ガン性物質を解毒したり、低下させる働きがある酵素も含まれていますから、唾液を多く出すことが万病の予防にもなります。

唾液腺ホルモンのパロチン＝『若返りホルモン』と言われ、老化しやすい、歯・眼・生殖器の機能を維持する働きもあります。

今回も、唾液の話題になりました。

現代は、インターネットや携帯の普及で、人と会話をする機会が少なくなり、声の発生からの唾液の分泌が少なくなっています。

声の発声は、唾液の分泌のほかにも松果体からの脳内ホルモンの分泌を促しますから、相乗効果が期待できます。

---

文責は『幸せの和』の作者の鈴木です。

おまけに、イチロー選手が WBC でどうして奇跡が起こせたのか？その分析をしておりますので、無料ですから読んで下さい。

<http://ssjyuku.com/tomi/ichiro.pdf>

ありがとうございました。