

この紙面は山田健康センターのHP上でもご覧いただけます <http://yamada-kenko-center.com/>



第211回西式甲田療法勉強会は 1月18日(土) 14:00~当店とプリズムホールで
「自律神経を整える40分合掌行」参加費¥600(食費含む)なお断食食は重湯断食
(¥400)。事前にお問合せ、2~3日前にお申込みの上ご参加ください。

○ 今もなお信じる力が非凡な人

もう30年以上のお付き合いしている元患者さんで年齢はもうとくに80を過ぎている。電話越しに昔のピンチだった時にお世話になったと言う。そう、こちらもしっかり覚えている。弱い体で一週間の断食を無事に乗り切ってもらえるのかと毎日ハラハラしていたことを。気力とか心ははつきり定まっていたことで幸い無事に急場を凌いだのだった。心身のバランス上、心が体を引っ張っていくことに年齢柄成功した。その成功体験が身に沁みついていたので、生活上無理を重ねても妙な自信から心配にならないらしい。

その御仁がこの度気掛かりな変調を起こしたという。予定が入って大勢が集まる集會に寒い中出かけたところ、会場の暖房がものすごく効いており人息れの中、気分が悪くなってきたらしい。いつもなら真冬でも林間を散歩していて寒さは平気でいられるのにどうも勝手が違う。と突然気を失って倒れこんだそうだ。一瞬のことだったが気が付けば嘔吐しており、周囲の人が介抱してくれていた。

○ 小さな?事件、でも平凡な一生の途中

間もなく救急車が到着して不本意ながらも病院に運ばれた。検査を色々して頂いたが特に悪い所は見当たらず「薬を一週間分出しておきますが、また来てください」で幕。「私昔から薬が体に堪える体質なので頂いても飲むつもりはありません。」根負けした医者は「しばらく様子を見よう、何かあればすぐ来てください」自宅に帰ってすぐに電話相談。

以上の顛末を聞かされたものの当然私には咄嗟に判断が付かない。考えられそうな要

因を並べてみたものの確信など無い。「私元気でずっと来たのに…でもこの歳ですから何が起きても不思議じゃないのかもしれない。」と前置きをしつつ原因に繋がりそうな手がかりを自己分析された。睡眠や運動量はいつもと変わりはないので問題なさそうだが食事内容がここ一年ほど変わってきたと言う。二食主義に変わりないものの家族と合わせて行かざるを得ない事情が出来て、止む無く食内容を変えたいらしい。「確かに甲田先生に教わった内容とは勝手に変えていたのですが、それでも調子が悪くならなかったし毎日が元気で過ごせていたのです。私健康になっている実感が湧き、感謝しきりでした。でも今回そこに奢りとか油断があったと反省させられました。」あくまで謙虚な姿勢。

こちらとしては何も言うことは無い。「対策としてとにかく元通りのクリーム食に戻して様子見してみましょ。長年の習慣で安心できるし、やっぱり還る所はそこ！」恐らく直接原因の特定が病院でも不定なので、即効性ある対処など望めない。医院が出す薬の代用くらいに理解して貰うしかない。「そうでしょうねえ。私もそう思います。」もうこちらの答えを分かっている。ベテランの矜持だ。ただ賛同が欲しかったようだ。

○INORI



「善人なおもって往生を遂ぐ、いわんや悪人を哉」と浄土真宗の歎異抄にあるが、病気がちで弱かった若い頃の体験が現在の年齢を成せたのではなかろうかと考える。虚弱が悪という意味ではなく逆説的な、順風満帆ではなかった逆境、そこを潜り抜けてきた強さが卓見の所以の意味。人生の大先輩に敬礼。

☆ 如是我聞——甲田語録 6 3

> 生菜食登場 3 <

② 神経痛 顔面の三叉神経痛とかヘルペス帯状疱疹の後遺症の痛みで苦しんでられる人もよくあります。Xさんがそうでした。帯状疱疹はすぐに引いていったのですが痛みが消えずに2年近く解決しない。そこでXさんには生菜食Bメニュー（野菜繊維を除去）を実行してもらうことにしました。最初は急に体重が減ってきたのですが、正反対に痛みがドンドン軽くなって調子が良い。後日「実はこの歳ですので治せるとは思っておらず、ガス自殺が頭をよぎっておりました。でももうそんなことを思わないで済みそうです」と打ち明けられたのでした。そしてその後も実に我慢強く生菜少食を続けて行かれ、社会奉仕活動に精を出すくらいの前向き人生にと変身されました。

③ 冷え性 一般に東洋医学の分野では生野菜や青汁などは体を冷やす陰性食品だから、冷え性のような陰性体質の人には野菜は煮て塩分も利かせ陽性にして食べるのが良いということが常識となっております。確かに生菜食みたいな陰性だらけの食品でしたら最初六か月や一年くらいは体の冷えを強く感じるでしょう。夏場はむしろいいのですが真冬はかないません。ところがです。そのまま続けていきますと頑固な冷え性が治ってくるのです。こうなれば冬でも素足で平気でいられるように変わって参ります。このように体質を変えていくには実は寒には温といった合理的手法ではダメだと判ってきます。冷えるなら積極的に温浴とか裸療法などでむしろ体を冷やすことです。「かわいい子には旅をさせよ」式の非合理的手法が冷え性体質を治す鍵となる訳です。その他根治が難しい病状の方には生菜食を胸張って提案しています（了）

野良仕事のパンセ…… 令和6年も十二月に入り平年らしい寒さになつてきた。昆虫類やナメクジたちもようやく成りを潜めてきた。周囲を見れば態度が出かかった雑草達も枯れてきたり栄華を誇った木々の葉っぱが風に吹き千切られたりしてすっかり精気が無くなっている。代わって作物たちが寸暇、斜めの日差しを独り占めしている。冬晴れの穏やかさが落ち着いた静寂で包む。作物被害が漸く収まったと安堵したいところであるがそうもいかない。見通しが良く成れば小鳥たちが枝に停まって新芽の柔らかい葉っぱに狙いを定めている。人影が無くなればどれだけ蹂躪されるか堪ったものじゃ無い。ネットで覆い守らねばとこちらも身構える。そこまでもしても幼苗にはまだ大敵が居る。野良猫である。丁度恋の季節となるのか畝を踏みつけてうろつき歩く。乾いた土が見つかれば手で搔いてウンチのお土産を残し、ご丁寧にも周りの土でその上を覆い隠してゆくのだ。そこはトイレじゃないと嘆いても通じる訳なし。後には無残に萎れた姿が。

「健康ふれ愛コミュニティサロン」

日本総合医学会関西部会主催

2025年1月25日(土) 14:00~17:00 会場：大阪正食協会 3F 会議場・地下鉄谷町線、京阪本線「天満橋」駅南西10分 講師：山田 修 先生 テーマ：西式甲田療法での少食の実際② 受講費：1000円 定員：20名 申込：関西部会事務局 06-6846-2256

※当センター主催 19~20期西式甲田健康法勉強会・今後の予定

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。講習会参加費1回 600円・断食食 400円（自由）事前申込必要。

第211回	1月18日(土)14:00	手当てのできる手を持つ 40分合掌行実習	重湯断食
第212回	2月 8日(土)14:00	手軽な家庭療法・辛子湿布、里芋シップ他	おろしりんご断食