

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#)



第127回の西式甲田療法勉強会は 3月11日(土)14:00山田健康センターで。
「足脚を完全たらしめる脚絆実習」 ¥500。また断食は「ミックス青汁断食」 ¥400
いずれも**事前申込が必要**です。体験された皆様方のご感想などをお持ち寄り下さい。

病気で無い私が先生によく注意を受けた

長くこの仕事をしていると時々懐かしい昔の患者さんが訪ねて来られることがある。M氏もそうだった。もう四半世紀前にもなるうか？実はM氏はどこことって別段病気を持っていた訳ではなく、母親が慢性病で通院していたのだった。その母親が大変順調に事が運んでいるのを見ていたある時、たまたま友人まで通院を始め、彼にこの療法の良い評価を聞くにつれ甲田先生の治療法に対して全幅の信頼を抱くに至った。そこで、彼の奥様が虚弱な体質だったことから、夫人の体質改善の為にとご夫妻で受診するに至ったのだった。「確か、奥様は玄米クリーム食を長年行っていられたねえ」「そうです。私の方は受診するつもりはなかったのですが、先生の方から促されてたまたま体を診て頂いたのが始まりです。」ご夫妻で熱心に取り組んでいられた当時のお姿が蘇ってくる。「今でも疑問に思うことは、家内にはいたわり口調で『頑張ってくださいね』と仰るのに対し、私には厳しい表情で『こんなんじゃあちっともよくなりはしません』と病気治してはない自分が逆によく叱られていました。」

巨人が遺したもの

先生の心境を推し量ってみるに「多分Mさんを『みどころのあるやつ』と期待を寄せていられたと思いますよ。ヨシッ、付いてくるならとことん...親分肌の気性だったから...」「そうですかあ、でもよくへこみましたかねえ。貴方にもよく愚痴っていましたねえ。」苦笑い。「あれがあったから今のお二人の生活があるじゃないですか。」「まあね。薬の世話になることもなく、子育てを無事果たして定年後も二人で毎年海外旅行を楽しめてい

ますから、結果が全てです。」奥様は相変わらず細い体つきながらも、滅多に風邪をひかないで忙しく家事をこなされていられる様子だとか、ご自分は若い頃からの野山に出かける趣味を続けていられる事とか話題が膨らんでいく。M氏の笑い声と満足そうな表情にこちらは幸せのおすそ分けに預かり熱い感情が。自分も老いてきたと自覚させられる。

談笑は続く。お互い確認できたことに、この少食健康法は病気を治すための目的ではなく入り口であるということ。知らず知らずのうちに過ちを積み重ねて病を得たというのは因果関係の1シーンであり、その悩みを切っ掛けとして悪い癖を正していけばいいという単純な公式を、複雑に絡んだ糸を見て難しく考えたがる現代人の性から問題を大きくイメージしている。そのもつれた糸を一



本一本根気よく丁寧に解き外していくことを指導されてきた恩師の医師としてのヒューマニズムとご苦労には頭が下がる。だから結局、糸のもつれの程度が大したことない未病の者にも通じる人間完成、

謂わば悟りに至る道しるべだったのである。その恩恵に浴し、気付けたことに対して皆さん感謝の念を持ち続けるのだろう。この日はM氏と過ごした同窓会の気分であった。

INORI

少食健康道は確かに幸福への大きな武器だと再認識させられる。健康になるというのは運命が好転する一つの条件だから...。甲田先生から大きなプレゼントを頂いた人々は数知れないだろうが、私が知らない昔には西先生に対し甲田先生も同じお気持ちだったろう。

器官別・ミニアドバイス 栄養 11

口で咀嚼された食べ物は咽頭を通過し、食道へと送られる。長さ約 25 cmの食道を一気に 5 秒程で境目の噴門を通過し胃袋に収められる。そう聞けば食道はただの筒状の通り道かのように思われるが、くびれ箇所があり蠕動運動が旺盛な筋肉に覆われている。消化作用の主役が胃なので影が薄い。さて内容物の滞留時間が長いことからモトトラブルを抱えるのは胃の方が多い。また胃の形状、消化液や粘液の分泌、幽門や噴門の開閉能には個人差が大きいので病態もバラエティーに富む。また胃粘膜は物理的、化学的、心理的原因による酷使に遭い充血したり、びらんしたりと逆風に曝されて表面から次々と剥がれていく運命にある。そうしたことが慢性化すれば、下層の筋肉にまで害が及んでいく。また膜自体も萎縮、硬化してポリープを形成するようになる。胃がんの発生率が世界でも上位にあるのは塩分過剰だと言われるが、暴食、頻回食、アルコール、喫煙など生活習慣を軽視しておくのは濡れ衣のように思う。それ以外にも不良姿勢がもとで胃に関わる胸椎 4 ~ 7 番の歪み(脚の不対象や猫背)とかストレス交感神経緊張からの血流と蠕動不足、ピロリ菌が知られている。膜さえ綺麗であれば相当に防止できるのに癖、習慣が正せない。輪をかけて強酸性の胃液は自分の胃や食道を自傷。対策のメインは食事の摂り方だが、胃や食道の具合で大きく変わってくる。一般には消化に良い玄米クリームと豆腐蛋白がお薦めで海藻、キノコ、加熱野菜は避けるのが無難。食後の水分にも警戒を。平床、金魚、合掌合蹠、裸療法もお忘れ無く。

全国健康むら21ネット 第12回 全国大会 講演会 開催される!

2017年4月23日(土)10.30~ 朝日生命ホール8F(地下鉄御堂筋線・淀屋橋駅12番出口)
第一部 講演会: 比嘉照夫「人と微生物・共生の未来」西尾正道「多重複合汚染による環境源病」速水雄一雲南市長「住民自治と健康増進の取り組み」
第二部 ひと言メッセージ: 「甲田光雄、安保徹両先生から学んだこと」と少食実践の結果報告
第三部: 先生方と懇親フリートーク
 参加費: むら会員 2000/2500円(前売/当日) 非会員 2500/3000円(前売/当日) 前売〆切 4/18

当所主催 第12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 500円・断食食 400円(自由) 事前申込必要。

	日 時	内 容	断食・備考
第127回	3月11日(土)14:00	脚絆で第1、第2の心臓を補強	青汁断食(葉菜ミックス)
第128回	4月8日(土)14:00	理論 食の質と量が健康を左右	すまし汁断食
第129回	5月6日(土)14:00	理論 足が弱ると循環に悪影響	果汁断食

野良仕事のパンセ……

春分が過ぎないと畑の外見はなかなか殺風景であ

るといつのがこのあたりでは一般的な印象。ところがである。雑草達は大きな野菜が姿を消した後、抜け目なく「ござ」とばかりに陽だまりを独占して花を咲かせにかかると。地上の草姿からは想像しにくい。地下では根を深く大きく広げているわけである。引っかき「ござ」としても意外に手こずり土を深く掘りあげる羽目となる。30cmも深掘りしたかと思っ間もなく、その下には得体のしれない太い木片らしきものが埋まっている。よく見てもたら何と5田横に生えている立木の根が延びて潜っていたのである。冬の間は木の葉を落としてまるで枯れている体をしているのが、温度や湿度が安定した地下では「こんなにも遠く畑地にまで侵入して越冬しているのだ。地上部しか見えない人間の目には冬は生命の気配を想像し難いけれど植物たちは我々同様、いやそれ以上の適応性を持ち合わせて命をつないでいることに驚かされる。そういえば、もう梅や桃の木の枝では芽吹きが観察できるのでから華やきの復活は近い意識しなくともいっのちは繋がっていくのが本性。