

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](#) 🔍 検索



第131回の西式甲田療法勉強会は 7月8日(土)八尾文化会館で。14:00集合。「ホルモン活動不善と精神のひずみ」 ¥500 断食はフルーツシャーベット断食。 ¥400 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。

## こんな極端な食事法で大丈夫？

「今お向かいの森さんで受診し、養生法を教えて頂いての帰りにお立ち寄りしました。」  
遠方からお越しだと分る伊達たちの40絡みの女性である。自宅療養をご希望で、食事や運動のアドバイスをもらってきたらしい。ただその内容が想像した以上に厳格なことで戸惑いを隠せずにはいられると一目で窺えた。余り下知識なしに来られたのかもしれない。「家族の食事を用意する身としてこの内容でやれる自信がない。」「何日続けないといけないかとも……」「来週は法事の予定があつてその時だけは出来ないのですが、そんなことしたらご和算になるのでしょうかねえ。」「元々痩せ気味なのにこれ以上痩せるとどうなるのか想像できません。」湧き上がってくる疑問の声が次々と。さてここはいちばん、丁寧にお応えしなくてはいけない場面である。簡単に現病歴をお伺いすることとして彼女の気持ちを想像し、抵抗感で固まった心をほぐすのが肝心である。「正直ですねえ！」

## ここに来る発端となった初心こそ...

「こんな少食、粗食でやっていけるものか」とご心配になられるのは分かります。これまでとは随分かけ離れた中味でしょうから。それとやったことのない体操や粗末に見える寝具ですからねえ。ところが...」これまでに私が見聞してきた事例をご紹介します。「へえっー、そんなことが...」一生懸命理解しようとされて来られるご様子。「失礼ですが意外に素直な性格でいらっしゃるのですね。」少しは気持ちがラクになってこられたか？

さて、この方法の概略は少し伝わったようだ。次にクリアすべきは<自分もこの道を歩んでいけそうか>という見通しだろう。人そ

れぞれに許せざる事情があり、思い止まらせようとの逆風に遭うこともある。ひとつひとつ問題解決を迫られ、不安な選択を強いられる場面が普通出てくる。投げ出したい理由を探してみたり、横道に入って一服したりする自分が居て嫌になることも何度かあろう。その時にいつも繰り返し思い起こさなければならぬことがある。自分の胸に響かさねばならぬことがある。<自分は何をどうしたい、どうありたいと願っているのか、その初心の思いを今も抱いているのか> 彼女は若干の見通しや心積もりが得られたのか、冷静で柔和な顔付きに変わってこられ、ひとしきりして一礼され、帰り路についた。

## INORI



四国八十八カ所遍路道のスタートは勿論徳島県からで次いで高知県に入り、愛媛県、香川県。私は未経験者だが、その23ヶ寺の徳島巡りを「発心の道場」と位置付けると聞く。最初は「何でこんなことを始めたんだろう、何で自分はこんな所を苦労して歩いているんだろう」と胸に去来する人が結構居るとも聞く。頼りなく心定まらない日々から始まるのだろう。しかしそうした揺らめきが高知県あたりの中盤では薄らぎ、イメージが何となく掴めて落ち着き、さらに歩むにつれて目標が鮮明になり、同時に歩いていること、歩いていること自体に有り難さを覚えると聞くに及んでは、まるで健康を取り戻すためのこの健康法の道程にダブっているように思える。私の理解不足かもしれないが...。場所はここ大阪なれども、旅人の為にこのお店では「オセツタイ」が明日もまた続いていくのだろう。

## 療法一ヶ月、初心者からの感想メール

現プログラムですが、時々、いろんなものが食べたい衝動にかられて、猛烈な食欲に襲われるのですが(果物や特に甘いものです)だんだんその回数も減ってきて、感覚も薄らいている気がします。身体の面では、特に今週、口の中が苦かったり、夜、お腹が少しシクシク、ヒリヒリ痛んだり、今週の初めに、便にうっすらと血が混じっていたのですが、それは一回だけです。今まで、食べ過ぎや内臓疲労や宿便などで、腸内の麻痺していた悪い部分が顕在化して、剥がれ落ち、腸壁を修繕し始めたのではないかと感じています。なので、排便はあっても少ないです(水っぽい)。今は、痛みもほとんどなく、このまま、あと1カ月続けて、長年便秘気味で疲れやすく、意欲も低下しがちだった体調を直すことができると期待しています。また、尿もびっくりするくらい沢山です。なお体操のほうはとても良いと感じています。始めて1週間ほどして、金魚運動をしている時、腰のあたりの背骨のところでペキッと音がしました。最近、横座りしたとき、左右で座り易い座りにくいがあったのですが、今ではほとんど差がなくなっているのに気付き、バランスがとれつつあるのかなと感じました。とにかく

で何やらすばしく動く気配を感じた。伸びあがって見てみたらイタチとバツリ目が合った。年に1、2回しか目撃しない相手に「お久しぶり！」と声をかけたらそそくさとUターンして消えた。一瞥して毛並みが悪いのが見て取れた。何かの感染性皮膚病らしい。「お大事にね」「一休みして周りを見回したら、さすがにこの時期変温性の昆虫たちが賑やかにつこめき回っていることに気が付く。蟻、ゲジゲジなど多足類、蝸牛が地表を這い、蛾や蝶、カナブンや蜂が葉っぱの間をゆったり飛行している。テントウムシは愛嬌を感じるが、形の似たオレンジ色のウリ葉ムシは被害をもたらす先入観からどうも憎たらしい。バッタ類の幼生は葉の裏で休んでいるのか獲物を待ち伏せしているのか?八月には集団をなし植物の葉を食い尽くしていく侮れないヤツらだ。ふと脇を見れば青紫色をした太いミズガクがくねくね。珍しい色だとよく見れば、何とトカゲの切れた尻尾だ。さて犯人は枝に止まる鳥?生死を賭ける営みの現場なのだ

野良仕事のパンセ……

雨上がりで高温多湿の中作業をしていたら、通路

続ければ、体にとってはプラスのことばかりだと実感しています。また、食事を減らすという選択で、身体に対する負担だけでなく、ゴミが減った分、地球環境や、経済的な負担さえも軽くなるんだと理解できました。食生活の変化は、意識に計り知れない影響を与え、人生を良い方向に転換させてくれると思えて嬉しいです。

**(A)** レポートをありがとうございました。どうやら、少しずつですが宿便掃除が進んでいるような雰囲気ですね。内臓負担が軽減して来れば、疲れ方も集中力もそして意欲も変わってきますよね。ところで横座りの件、左右の脚の骨盤へのはまり具合と長さを整えるためにも「合掌合せき」を丁寧に行うようにしてみてください。

### 日本総合医学会関西部会 第28回大会 講演会 開催される!

2017年7月9日(日)10:00~ 朝日生命ホール8F(地下鉄御堂筋線・淀屋橋駅12番出口)  
「自閉症など発達障害の原因は?」黒田洋一郎医学博士「生活習慣病、アトピーは食事で治る」渡邊昌医学博士、福原宏一医学博士、谷尾敦子薬剤師「ストレス克服・解消法」吹野治医学博士、斉藤英治医学博士「薬に頼らない治し方」森美智代鍼灸師、大杉弘毅治療家など健康講演ほか。  
参加費:前売/当日・2500/3000円 なお17:15から交流会あり3,000円 **チケット当店で販売**

### 当所主催 第13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131回	7月 8日(土)14:00	理論編・精神の健康	フルーツシャーベット断食
第132回	9月 9日(土)14:00	健康の基本 (第13期開始)	すまし汁断食