

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133回の西式甲田療法勉強会は 10月14日(土)八尾文化会館で。14:00集合。

「体の歪みを正す寝具習慣と体操」¥600 断食は寒天断食。¥400 希望者は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。

余計なお世話でしょうが、引っ掛かる

「そちらの店へ伺いたいのですが、場所はどの辺になるのでしょうか？」と不意に電話が。お答えしてから「失礼ですが病気が何かでお悩みですか？」と理由を尋ねてみた。もしそうなら然るべき医療機関に相談されているのかも知りたかったのである。「いえ、不食や断食についてネットで調べていたらそちらが現れたので、一度訪ねてみたくなっただけです。」と30歳前と思いき彼はくぐもった声で答えてくれた。その後二言三言やり取りをしていたら、少し引っ掛かりを感じたので重ねて尋ねることにした。「立入ったことをお聞きしますが学生時代までに何か既往症は無かったですよねえ。」「別に特には...。まあ小さい時から皮膚は過敏なほうで、軽い湿疹や腫れは起こしていました、今も時々。それぐらいですか...あと.....高校のとき学校へ行かなくなった年がありました。」「いえいえ、そんなところまでは...」と答えつつも先程の引っ掛かりが少し明らかになったかもしれないと思った。「断食ならまだしも不食に関心が？」話題を本題に戻した。

「心の時代」は肉体とセットでない

若年、壮年期の頃から健康や心の課題に興味関心があるなんて自分の時には余りなかったように思う。その時期は普通、日常生活に追われて健康を失うこととか解決できない悩みに決着つけようとかの考えを先送りしたいのが通り相場。あるいは21世紀の時代がそうさせるものなのか？それであれば分からなくはない。ブームに敏感なのは若さの特権であろうから。引っ掛かるのは、一生かけても解答を得られるかどうかという大問題に対して真剣に本気で首を突っ込も

うとしているのか？という点。もしそうなら大した人物で慧眼あるのだろう。だが、ブームだとも意識せず、天真爛漫に一足飛びに解答を導きただけなら期待外れに終わるとか、迷路にはまってしまうことを心配する。不遜な考えだとは思ふものの、仕事柄の性分からつい確かめたくなるのだ。「それよりも現実的にはまず少食生活に馴染ませて、自身の心の変化を感じてみるというのはどうなんでしょうか？まどろっこしく感じられるかもしれませんが...」「そちらの方が良いのですか？」「抵抗感は少ないから気持ちの持続はしやすいように思われます。でもまあ性格により相性はありますからご自分が選択してください。もちろんお越し頂いたときにもう少し詳しくお話しできますのでどうぞ。」「まだよく分っていないということですね。」「お気を悪くさせたなら、お詫びします。実は体そのものに確認したいこともありまして...電話だけよりむしろお会いした方が有難いくらいです。ぜひ一度会って話し合いたいでしょう。」「そうしたいです。」会話はそこで終わった。...あれから数週間、彼はまだ現れない。今も魚の骨が喉に引っ掛かる心地でいる。



INORI

年寄り口うるさくてどうしようもない。そう苦虫をつぶした若い頃の自分を思い出して苦笑する。

家内に話したら即座に「理屈ばかり言って。若い人なら嫌がると思わない？迷惑だわよ」いつの間にか固くなった頭を掻くしかない。どこかで偽善の仮面を被りたくなっていたのかもしれない。一筋の細道を辿ってきたが引っ掛かってばかりで進まない。

器官別・ミニアドバイス 四肢 2

江戸時代中期の哲学者・三浦梅園はそれ以前と比べて安逸になってきた世の人々を評して「手は下僕、足は乗物。その天からの贈り物を充分に使わず、己が安きを求める故終に手足用を成さず…」嘆いたとのこと。昔の国民は勤勉であり 250 年経った平成の現代人から見れば、そうと想像できない印象を持つ。ところが、コト健康問題から考えると科学文明の急速な発達で体を使わないライフスタイルが影を落としているフシがある。部分により使い方の頻度の差が大きくアンバランスという問題もあろう。手と足では指の使用量と多様さが相当異なる。二足歩行の宿命なのであろう。

即ち上肢は脳発達に呼応した細かいデリケートな作業に適応し呼吸器系統の気体循環と関係が深く、一方下肢は様々な姿勢からの重圧をしっかり支える土台に特化し腎臓や循環器、下腹器官や液体循環と関係深い。“たかが手足の 1 本や 2 本”と豪語されるかもしれないが、関節の痛みとか靭帯の少しの変形くらいの間はいいが、数十年経った人生の末路には生命に関わる重大な疾患を呼び

込むのだから不気味である。多種多様な病気、症状からすれば根幹となる下肢に故障が起きたときのほうが影響は大である。そして足の故障は手より治りが悪い。例えば炎症を持ったとして自然療法でそれを鎮圧するには、一にその箇所の血液循環促進が鍵になる。ところが心臓よりいつも下位置にある足は手より循環が遅く、かつ不等速になりがちだからである。ウイルスや微生物に付けこまれる危険もある。

予防法医学会主催の 第 3 回健康講座 in 京都 ~あなたに予防法~

日程：平成 29 年 11 月 19 日（日）10:00～15:00 定員：7 名（健康むら会員優先）

場所：府立総合社会福祉会館（ハートピア京都）3F 地下鉄烏丸線「丸太町駅」5 番出口すぐ

参加費：全日 ¥3500 半日 ¥2500 定員：先着 100 名 申込切：11 月 10 日（金）

内容：＜午前＞「プチ断食で健康的に美しく」赤池キョウコ（イラスト作家）「腸健康法・健康は腸活でつくる！」井上敬（医師）／＜午後＞「青汁一杯で生きられる体のメカニズム」森美智代（鍼灸師）の講演、トーク、実技他 問合せ、申込み：事務局・054-396-3321（花澤）

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 600 円・断食食 400 円（自由）事前申込必要。

	日 時	内 容	断食・備考
第 133 回	10 月 14 日（土）14:00	矯正のための寝具と西式体操	寒天断食
第 134 回	11 月 11 日（土）11:30	生野菜汁と玄米少食各コース昼食会	材料費・別途 ¥900
第 135 回	12 月 9 日（土）14:00	宿便と細菌群の腸管をクリーンに保つ	くず湯断食

野良仕事のパンセ……

朝夕めっきり冷え込む気候にと変わって

きます。夏の残影があるつちに畑の虫たちは大きな使命感？本能？からか生殖に血眼になる。いつなつてくると食欲も異常に高じる結果、野菜が無残な姿に変わってくる。特に幼苗だと死活問題だ。その結果は回りまわってまた人間の側にも多大な悪影響が及ぶのだから、害虫に対しては容赦がない徹底して防御するか、徹底して駆除するかならざるを得ない。人間にとっても悪影響がある農薬を安直に使おうとしない気になる。特に農産物が商品であり、収入を大きく左右すると考える立場の生産者。他方消費者の立場では価値観の違いによりそれを是とするか否とするかは別れよ。両方の立場を持つ家庭菜園実施者には大いに悩ましい決断である。とこのも、哀れな姿になった野菜たちへの感情移入と、要素が加わるからである。結局、行動は色々に分かれる。さて野菜の立場とすれば人工農学により変質を余儀なくされ、ますます不自然な弱い種しか残せなくなってきた。天候、病虫害など逆風に弱いのだ。大自然が牙を現した。