

この紙面は山田健康センターの本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134回の西式甲田療法勉強会は 11月11日(土)当店で。11:30集合。「生野菜ジュース実演と小カロリー玄米食昼食会・栄養摂取の基本」¥1,500 断食はなし 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

憔悴した態の奥様とその付き添いであろうと思しきご主人が。細々した奥様の今までの闘病履歴説明を伺った後応談。大変だという面持ちで耳を傾けていられる。ご主人の方とは見れば、俺は関係ないという風情だ。

重苦しい空気の中、話題を変えようとご主人に振ってみる。「失礼ですがご主人さんはお元気そうでどこも悪くはないのでしょうか?」「私は健康には自信があります。若い時から病院通いなぞしたことないですから。頭の具合が悪い時にちょっと頭痛薬か何かを飲むくらいで、飲めば次の日にはもう元に戻りますから。持病も無し。」「それは良いですね。回復力が早そうでもまだまだお若くてお元気なんですね。ところで眼鏡をかけていらっしゃるということは目が少し悪い?」「ええっ?.....これは学生時代からのもので、視力は弱いかもしれないが眼鏡を使っている分にはよく見えますし不自由はしていません。それが何か...?」「いえ先程の頭痛と関連しているのかもちょっと思っただけです。であれば、奥様と一緒に伴走して頂けるかなと...。」「ふふっ」手を横に振られた。

## 症状無し、は無病といえるか?

やはり...。考え込む。無病とは症状が無いというのと同じだろうか? そうとは限らない。症状に現れるのは、一定の閾値をオーバーしたときに感覚に上ること。一定の標準偏差を逸脱した状態の警鐘ということとも言える。だが病巣は存在するのであって感じ得ない範囲に収まっているだけで知らぬが仏の場合も在る。ただし痛くも痒くもないことで一々気にする徒労も馬鹿げたことだ。そこに拘泥するとやがて体自体がそのモ

ードに切り替わり、現実には症状をしつらえる様に働くという一面を持つ。「心配しただけソソ」なのだ。

そう考えると、問題は閾値の幅を広げるように画策すれば症状に悩むことも少なくなる理屈である。その画策こそ心と体の「健康法」といえないだろうか。眼鏡を毎日掛けていて眼鏡を意識しない、視力や頭痛の進行など考えることも無い。悪いところなど無いから良いのだと錯覚するのは人間の得意技かもしれない。事実自分の胃袋が外から見るとどの辺に在る? という質問に的確に答えられるのは胃痛を経験した人だけである。やがてご夫婦といとまごいした。

## INORI



仏教の経典・般若心経に色即是空空即是色という有名なくだりがある。頭痛がすればそこに頭(色)があると自覚するが、痛くなければ(空)どこに頭があるなど意識することも無い。しかしながら痛くない(空)からといって頭が無いはずがない(色)。同様に受も想も行も識もすべてが同じ理論でくくられるということであるとのお釈迦様の言に従えば、痛みがあると感じる(受)ことも、何か手を打たねばと思う(想)ことも、病院に駆け込む(行)ことも、「やれやれ頭痛は大変なことになることもあるのだからこれからは気をつけよう」と評価認識すること(識)でさえも無駄な偏狭であるのかもしれない。ただ空を求めて「何も感じる事が無い」状態に持っていく努力こそが真実の態度であるように思える。それこそが幸いであろう。.....間違っていたらゴメンナサイ、仏さま!!

## 器官別・ミニアドバイス 四肢3

前回は足に故障や変形を来すと手のそれよりも悪影響が大きいと認識を促した。それは様々な姿勢に対応して全身の荷重を支保する宿命を負うからである。即ち、踝で一身に掛かる負荷を足裏全体に分散する構造に発達したのである。足の骨格を維持する強力な靭帯、伸縮性ある筋肉、それらのバックに配置される神経や血管の絶妙な関連作業が歩く、跳ぶ、蹴る運動を可能にしてくれる。また踝から足指の付け根へは靭帯がアーチ状に結び、とくに親指側と小指側の強度は図抜けている。そのアーチと直角に交差するように足指付け根には横のアーチが配置されそれぞれ弾力的に作動する。もし、こうした足の動きを隔離してしまうような合わない靴を常用しているとどうなるか？外反母趾や内反小指の変形、アーチの歪みを作ってしまう結果になる。たとえ足に合った靴だとしても、アーチの動きを保護するようでありながら却って神経刺激の無さにやがて筋肉を硬化させたり筋膜を伸ばしたりしてアーチの山がへこみ柔軟性を失うのである。また血流も消極的となる。こうした文化性が足を過保護にする

ことになり、年月ののち疲れやすい足、冷える足、痛みが出る足にと変貌していく訳である。これらの予防には従って、時々靴を下駄に、ストッキングを5指靴下に履き替える、平らでない小石交じりの地道や凹凸ある砂地、傾斜道等であまり使われない筋肉に時々刺激を与えるのが賢い。但し注意すべきは糖分過剰な血液状態だと関節部に炎症(風邪ひき)を起こしやすい。そして疲労素解消に毛管、脚絆などを。

### 予防治医学会主催の 第3回健康講座 in 京都 ~あなたに予防治法~

日程:平成29年11月19日(日)午前の部 10:00~12:00・午後の部 13:00~15:00 (開場 9:30)  
 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 申込〆切: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

	日 時	内 容	断食・備考
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レンジングに保つ	くず湯断食
第136回	1月13日(土)14:00	手当ができる手を作る40分合掌行	重湯断食

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

## 野良仕事のパンセ……

今秋は台風の影響で例年より雨量が多い

土中の水分量が多いといつことは植物たちにとって必ずしもプラスとはいかない根が呼吸しにくくなり弱って、土中のカビ菌や細菌の増殖により病気になる易いからだ。水分も風も太陽光もそして地下と地上の生存環境も全てが成長を左右する因子なのだ。考えるまでもないことだが、そこをクリアして無事に成長した野菜たち、その中でも無傷かつ適当な色と大きさになった個体だけが高値でデビューとなる。素人の自然栽培ならそんな少ない確立なのだ。だからこの秋に蒔いた葉野菜の成長ぶりは散々で、キズ在りの幼い個体までも収穫対象にせざるを得ない。そうした事態をカバーしようとするれば、充実した抵抗力ある強い種を蒔くことだが、現実是一般に販売されている種子は外国産が主流で、頑健な国内産は少ない。しかも次第に小粒となり、やはり発芽が小さい弱々しさで虫類の餌食となり易い。今や野菜たちも施設や農薬、温度管理など人間の手で守らないと成育しにくく変貌した。まるでペット動物並みに手がかかる幼児だ