

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135回の西式甲田療法勉強会は 12月9日(土)八尾文化会館で。14:00集合。

「体外排出は食事のゴール」 ¥600 断食はすりおろしりんご断食 ¥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お持ち寄り下さい。

## この先も単調な生活で問題ないですか？

「2週間ほど教えられた食事療法やら体操などをやっていますが、豆腐の代わりに豆乳か納豆、煮豆など豆のおかずに置き換えてもいいですか？」「胃炎でクリーム食でしたよね？なら、納豆や煮豆はまずい！このメニューは食物繊維を避けたいので豆の皮が胃の粘膜を擦って行く懸念があります。その点豆乳、湯葉ならOKでしょう。ただ毎日となるとおかずとして納得感がありますか？それより、豆腐を湯豆腐ポン酢、醤油で炊く、湯葉と絡めるなどバラエティある調理に工夫したら変化を味わえるでしょう。刺激性が無い調味料なら少々は許されると思います。

「味の単調さに飽きが来たのでそうしたらまた続けられそうです。」「馴れる為の方便です。この先もまだ長いですから。」「まるでお寺に入った修行僧みたいな暮らしですねえ。」「ハハッ、そうかもしれません。いや、生半可の僧なら、それ以上かも……」

## 自分がやれることやれないこと

入り口はそれでもいい。でもやがてはそんな方便も多分どうでも良くなってくる。来る日も来る日も豆腐に塩かけて、クリームの主食。この味が無常美味しくなり、毎日でも美味しく飽きずに続くようになる。不思議なようだがそれが当り前に思い込んでいる。まあ、外へ出ればたまには食べ物の臭いに、過去の娑婆の暮らしが頭に蘇ってくるだろうが、だからといっていつもの食事と体操のルーティーンに自然に戻る。ベテランの域か。心に不満感が大きくなって来なければの話。「木枕や平床には慣れてきたのか違和感は無くなってきました。でもやっぱり食事が…」  
新しい生活習慣というものは最初身体や

頭に混乱を生じ受け入れにくいもの。けれども毎日続いた刺激に慣れがくれば、自分ではそれをベースと理解し始めるのだろう。とはいえ、人によっては直ぐに馴染めるアイテムといつまで経っても馴染めないアイテムが存在するのも確か。前者は自分としては余りイビツな癖が付いていなくて、他方後者は病気にまで発展してきた深い悪因であると考えられ、いつまでも苦労が付きまといます。

「貴方の場合、背骨の歪みの点にはあまり問題点は無いのですが悪食の癖が根深いようです。これをもう10年も放置すると肝臓や膵臓といった消化器官が深刻な様相を呈してくるかもしれません。そういう意味で簡単に出来る出来ないを観察し、自分の長所短所を見定める判定の健康法ともいえます。見当がついてきたら不安も不平も薄れますしね。」  
なんだか一流を目指すスポーツ選手のトレーニング法に似通っている。で、後は天命…

## INORI



一流となると、端から見ればよく飽きないものだと感心するくらいに、毎日地道に基礎訓練を繰り返す。やがて安定度、正確性が増し、更に足りない部分を補うトレーニング法を工夫する。その成果がイザというシーンに対しても無意識的即応が可能に。

彼の場合は健康道の一流人へのコースの入口にいるのだ。ちょっとした身体の違和や病気をキャッチしたとしてもそれを修正し、無難に健康に老いるゴールへ。結局、色々とな変化が多い生活より単調な中にちょっとした彩りが散在する生活ぶりのほうに利がありそうだ。無駄を一つひとつ省いて芯だけを残し纏め上げるのが極意か？人事を尽くそう。

## 器官別・ミニアドバイス 四肢 4

人間の足は手より体液循環が緩慢と先に述べたがそれ故体の不調を表に現し易い。足に現れる色々な症状を知っておこう。まずむくみ。指で押して窪んでも離すと弾力を持ってすぐに元の膨らみに戻る。これは血液や水分が循環不全により組織中へと滲出した状況を物語る。むくみが一時的であり間もなく解消する場合はいいのだが、慢性化している時に注意すべき他の臓器の異常だ。関連性と頻度が大きいのが心臓と腎臓、血管。心臓は弁の開閉不善を起こすと血液が僅かずつ逆流して肥大化する。循環ポンプの大本に不正があれば帰路血液が足の踝初め各所に染み出す。また脚静脈管内の逆流防止弁にも負荷がかかり、こちらの弁も開閉不善を起こしやすくなる。この関連は深く、逆の血管怒張を放置したがために血管硬化と血流不善及び心臓病を招くこともしばしば。一方、腎臓を知らぬ間に弱らせてきた結果、水分の過作用が不十分となり、汚れたままの水分が足の組織にあふれ出す

から急に生き物の賑わいが失せ、舞台は土の中へ移る。しかも卵やさなぎとか種子といった微小な姿に変身して静か。この先しばらくは体温維持が可能な哺乳類、より高体温な鳥類の独壇場となる。一方、元気に越冬する低体温の野菜や樹木たちが際立つが、彼らとて抜け目なく命を狙う鳥や草食動物、人間の前では生存が危い。生き残りをかけた修羅場の展開が待ち受けているのだ。そうした弱肉強食、栄枯盛衰の相を超越した哲学的生者が土の中に主に居る菌類、細菌類だろう。彼らは動植物の骸を生きる糧にしているから、エサに不自由することがない幸せ者だ。しかも無機物だつて生命に資する技を身に付けているのだ。一部の者はよりシビアな深海や空中という環境にだって棲息可能。こつたりやあ矢でも鉄砲でも持って来いの怖いものなし！地球環境のどんな所でも春夏秋冬の温度、気圧の高低、日射波動の有無なんて関係なし。強者ぶりを見せつけるが、オツと、人間が土の上に落とした石鹼水の雫一滴が命取りの敵なんだ。

野良仕事のパンセ……

白秋が去り玄冬の入り口に来た近頃。土の表

足と腎臓の相互関係はこれまた密接だ。循環不全が進行すれば組織に潰瘍が現れることとなる。また、疼痛を自覚する。高血糖の糖尿病だとコムラ筋が強直発作に見舞われたり、脚末端神経に炎症や不規則伝達異常が感じられたりする。長時間の凍傷と同じで潰瘍に浸食された組織を切断する憂き目に遭う。むくみの他にも、慢性炎症から関節を劣化、変形させてしまう高齢者は多い。爪の変形にもたまたま重大な疾患が隠れていることもある。脚の皮膚色も白化、黒ずみ、青黒いなど変色してきたら体内の異常のサイン。足骨の靭帯筋肉も足に掛かる負荷が不均等となれば縮む箇所や伸びる箇所が決まってしまう、痛みを覚える。要は姿勢正しく動き、足脚部の体液循環が円滑であればこうした事態は避けられるのだから、それを意識した毛管運動や軽い圧迫の脚絆療法、それに便通良好な少食と感謝、謙虚を心掛けることが大切である。なお最後に、以上の不正が無い足脚の持ち主に風邪ひきは無いことを付け加える。でも現実にはそんな人はとても少ない。

### 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	すりおろしリンゴ断食
第136回	1月13日(土) 14:00	自律神経整齊 40分合掌行、弛緩行	重湯断食
第137回	2月10日(土) 14:00	風邪予防便秘にからし、みそ湿布他	くず湯断食

年末年始の休業 12月30日(土)～1月5日(金) 新年6日(土)から営業 発送申込は28日まで