

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136回の西式甲田療法勉強会は 1月13日(土)八尾文化会館で、14:00集合。

「自律神経を整える40分合掌行・弛緩行」¥600 断食は重湯断食 ¥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。

生菜少食の威力

Q氏から久しぶりの電話が。知り合いがリウマチで困っているとの相談だ。言わずと知れた一生ものの根治が難しい病気だ。一通り快方に至る対策を説明し、まずは××から。

話題変わってQさん自身の近況報告が。初冬の今でも裸で板の上に休み、行火など暖房器具なしで一晩中眠って不自由していない。こんなことが去年までなら考えられなかったこと。それに昼間の服装がまだ半袖、メッシュの下着にシャツ一枚か厚手の上着くらいで働いている。自分は寒さに強くなっていると考えざるを得ない。昔は靴下履いて寝る、秋の衣替えを人一倍早くせねば耐えられなかった。しかも加熱しない生菜食を春と秋に2か月間実行して食後には温まるどころかブルッと身震いする冷えがしばしば。それなのに暫くしたら身体の芯の体温がすぐ上がり、低温に対応できていくのが不思議で～。思い過ごしでしょうか？

「血液循環が快速になれる体が変わったとしか考えられないですねえ。また動静脈シャントが再建されたがため血流の不規則性が解消したのでしょうか。70歳を過ぎているのに凄い体へと作り替えましたねえ。若返り現象の証拠。10年前に特定疾患の難病を患い絶望していた同一人物とは思えない。う～む。西式甲田式恐るべし！」奇想天外の話にこちらまで嬉しくなってくる。どんな風に体質が変わるのかこれからが楽しみだ。

その恩恵に浴せなかった人

と同時にその逆の事例を思い出し、ほろ苦い記憶が蘇った。相談を受けたのはQ氏より半年ほど前だった。もちろん同じ病気で、医院通いの年数も似たようなものだった。ス

タート時はZ氏も玄米菜食で少食に少しずつ慣らしていった。3か月も過ぎるころ予想通り骨と皮にやせ細った。しかしながら体調の良さは徐々に見られたのでこのままでいけば治るかもしれないと、喜びの言葉と感涙を頂いた。だが、ご本人や家族の心配もピークに達しているとも見て取れた。大丈夫と励ましながら、「次は生菜食の段階に入っていきますよ。」と勧めたが頑として首を縦に振らない。こんなに痩せたのに追い打ちをかけるのかとの思いから、不信の念を抱かれた態だ。ここが正念場、ゴールに至るにはこの道しか私は知らない。が、遂に「じゃあもう少しこのままで様子を見て、気持ちに乗ったタイミングを待ちますか？」スタートを先延ばしすることに決まった。そして...その後音信が途絶えてしまったのだ。自分の対応の甘さと、一瞬自信がぐらついたことが全てだったと反省したものだった。あの時、縁がつながってほしいと考えるのは不遜だっただろうか。



思い上がりかもしれない。甲田先生なら人格の高さで引っ張って行けただろうが、致し方ない。だから、余計にQ氏の貴重な話がひとしお勇気と満足感が高揚したのだ。

INORI

天国か地獄か、岐路は奈辺に在りや！体質差なのかとも思うがよく考えるにどうやら魂の質の差ではなからうか。Q氏には強い信仰に裏打ちされた強いホネを感じたが、Z氏は弱い。同じ不安の表情でも異なっていた。Q氏には残りの人生で成すべきことが明確だったが、Z氏の場合先のことなど念頭に置けなかったとお見受けした。差は運の良し悪しのみならずそれ以上の事か？



器官別・ミニアドバイス 四肢5

手足の故障はその主原因に経年劣化が避けられないので、中高年に多発する傾向にある。関節各所の痛み、筋肉の衰えや硬直、機敏な神経作用の衰退、内出血や感染による炎症からの回復力、左右アンバランスの進行、外観皮膚色のくすみ……。土台が傾いていく建物然だ。

だから昔から「足が弱ってくると棺桶が近い」と評されるのは首肯できる。一旦不都合を感じたらその進行を食い止めないことには残りの人生の質的低下を免れないことだって起きる。歩行動物は四足を日々使わねば満足な生活を送れない。にも拘らず人間の場合、足は現状維持だけでも大変であり、ましてや元の快調さを取り戻すとなると相当な根気力を要する。まあ若いうちは頑張れるとしても、大概老境期のトラブルなので肝心の踏ん張る気力を持ちにくい。脚の精妙な動きは骨、筋肉、神経、血管、体液循環など動物としての基幹装置に支えられているために、改善を期すとなるとそれら全部の根本的なかさ上げが必要となるからだ。ただこれは何も脚に限ったことではないが...

。「転ばぬ先の杖」と言われるが、祖先の原人からは転びやすい足になってきている。重心の位置が後ろへと移動しており、後方仰向けに倒れやすい形。平地はまだいいが凸凹道や傾斜地では平衡性に欠ける。その平地ですら履物のヒールで補助するほうがラクなのである。だから時には靴、スリッパを脱いで、下駄やわら草履、裸足で歩き回ると平衡感覚を刺激し、転ばないように踏ん張る感覚を養うこととなり望ましい。また偏平足の対策として、足底アーチ形成の目的で裸足での砂場踏みしめは幼児にお勧めしたい。

野良仕事のパンセ.....

寒の厳しい畑では野菜たちはひっそりしている

毎日見ても成長がゆっくりからなのか、同じ風景しか見えない地上部の成長にさしたる伸び代が無いけれど、畝の土を一度剥けば白い毛根が網のように広がっている。木に年輪があるように、低温、短日のときはじつじつと地道に大きくなるんだよと教えてくれている。土中環境がより安定しており変化に曝されない。反対に地表は霜や雪、空の風に曝され、大切な水分量が一定せず、葉からの蒸散、凍傷でやられやすい。人間はそれを見越してニールトンネルやハウス栽培で守るのだが、もやしの子の悲しさで一旦保護を始めた途途中でニールを取り外せない。外葉が少々傷んでいよつが姿が小ぶりだろうが、自然温度に適応して生き抜いた個体は丈夫で日持ちが良いし食べても味わり深い。いのち絶えるリスを乗り越える勇氣と環境に素直に従った結果である。 (野菜にそんな分別があるかは知らないが) 大自然は最高の教育者に違いない。文明社会に生きる人間は? さあ、薄氷を割って野菜の泥落とし水洗いをするか、オヤツ!

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、便秘にからし、みそ湿布実習	くず湯断食
第138回	3月10日(土) 14:00	実習・脚絆療法で若々しい足を	青汁断食