

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138回の西式甲田療法勉強会は 3月10日(土)八尾文化会館で、14:00集合。
「脚絆療法の実習と体験交流会」¥600 断食は果汁湯断食¥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。

「どういったご病気？」

初めての来店者。森美智代さんに勧められてこの健康法で改善を目指されていると聞く。「で森先生は何と...？」話しかけるものの、躊躇しているのか即答が還ってこない。見れば表情が硬く、暗い印象。視線を避けられているようである。何か深刻な病気であろう。

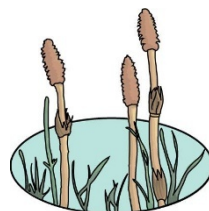
「初対面の人間に簡単に一口では話せない心の内を察して下さい」といった態。彼女はひとしきり店内を見回してどういったお店であるのかを理解しようとされていた。「妙なものが並んでいるヘンな店でしょう。」と笑顔で話かけてみた。続けて自己紹介がてら「昔ここは甲田療法で頑張って通院していた患者さん達の溜まり場兼意見交換の休憩所みたいな所でしてね...」「アラそうでしたか！」少し心を向けて貰えたようだ。「不寐ですが、何かのご病気治療中でしょうか？」「エエまあちょっと...」次の言葉が出ない高い壁。「まあ何でもいいんですが、この健康法をきっちりされたら改善を自覚できると思いますよ。」安請け合いのそしりは少々覚悟だ。

話して心を軽くしたら始められる

大きい病気に見舞われる事件に遭遇した人は、心の荷重も大きく中々荷物を降ろせない。本当は解放されてスッキリしたい気持ちは人一倍であろうが、悪夢が蘇ったり再発する恐怖を想像したりしてマイナス思考を自分から離せない。そういう悩みに対して他人から荷物を一つ持ってあげようと声かけられたら何とも言えない幸せを感じると思うのだが、事件が深刻なら自分の殻に入り込み中々外には出る気になれない。ひとしきり沈黙が続いた。やがて彼女の方からくぐもった声が発せられた。「去年腎臓ガンで片方を摘

出したんです。それからじわじわ回復させて半年、後遺症は身体にまだ感じるが、体力的には随分戻り家事をこなせるようになってきてようやく普段の生活を取り戻しつつあるのですが、心の傷の痛手が大きく再発の恐怖心から夜ぐっすり眠れないのです。こんな状態でいたら却って身体を壊しはしないか。速く生活上の間違いを改めたいと思い、色々試行中で今日ここへ来ました。でももしそれが間違っていたらと考えたら...そう考えたらまた眠れない日々が...自分を励まそうと強がりをするがまたまた否定的になって...」「なるほど堂々巡りで前へ進めないジレンマ。でもそんな重大なお話しを見ず知らずの他人に打ち明けて下さるということはもう一歩踏み出しているんですね。いえ、森さん受診が一歩目でこれは二歩目。もう進み始めているんですよ。」するとやっと表情が緩み笑みを浮かべた彼女。帰りの電車の中では来た時より軽い気持ちになっているだろう。扉まで見送って「あっ、三歩四歩五歩まで前進しましたね。」振り返るその顔には更に大きな笑顔と会釈。これで仕事の主要部は済んだ。

INORI



「求めよさらば与えられん」とはキリスト教の教義に在る。求める心が真剣、かつ大きいほどそれが現実になると思う。そんなことある訳ないと考えるうちは、悩みがまだ小さく本気になれないのだろう。夜TVで平昌オリンピックを見ていたらあるメダリスト選手が「限界とは越えるもの」画面でそう表現していた。昼間の彼女はこの放送を見ていただけるか？そして確信めいた何かに火が付いたのだろうか。

器官別・ミニアドバイス 四肢7

知り合いの靴店オーナーに聞いた話によると最近の靴は40年前と違って幅を表すEが一サイズ狭くなったそうだ。日本人の足は次第にほっそりして華奢になってきたと見て取れる。裸足で野山を駆け回るアフリカ人より靴を履く文明諸国の傾向だろう。手先の器用さはともかく、足は弱く故障(炎症)を抱えやすいのだ。若い人でも乗物ですぐ座席に座りたがるのも止むを得ないのかもしれない。だが、健康面からすればこれは大問題だ。鍛えなければと毎日ジョギングや散歩するのもいいが、既に足から心臓や腎臓、血管など自分の弱い箇所にも悪影響が及んでいるとやぶへびになることを知っておこう。中高年ならせめて血圧や肺活量くらいは測定しておきたいし、事前事後には毛管運動でケアしておいて損はない。もし最中に足のどこかに痛みを感じたなら糖質過剰と水分不足、長湯を反省しつつ、脚絆でテーピングして問題個所をチェックしておく。足のトラブルごときで死ぬことはないが、病気の多くは足が関係するのだ。

育が止まってしまい、思うように大きくならない。また落とした種の自然栄えの幼苗も双葉のままに進まない。地表部は枯死した株や生気の無い葉の残骸ばかりで生命の形を感じさせない。しかしよく見れば、枯れかけているのは外葉だけであって中心部の芯には小っちゃくて緑色した新しい葉が寒さにイジけた感じで用意されている。一枚ごとの葉っぱは光合成作用にて成長を成し遂げた後枯れて朽ちる過程でさえ、なお役割があるように見える。兄として幼い弟葉を風や霜、乾燥から守り、鳥の食害の身代わりを果し、弱ってきて株の根元に枯れ落ちては直射日光を遮り、最後には土壌細菌の餌にと身を捧げて、土に還る。その富んだ土に根を伸ばす株本体を献身的に助けていくのである。こうして葉野菜は自ら育てた一枚一枚の葉っぱ達の至高の愛を享受しつつ次世代を育てて一生を終えるのである。してみれば、冬の畑が死の様相を呈する世界と思つのは誤解である。一端の哲学者の目が変わつた。

野良仕事のパンセ……

今冬の寒さは長引いたせいか葉物野菜の生

実践者Yさんからの声 48歳女性 腰痛、膝痛および胃弱、鈍重肝臓

玄米クリーム断食を気ままに取り入れながら、体調をほどほどに保って過ごせております。取組み始めの頃に、2、3度ご指導いただきありがとうございます。実際、日頃フルタイムで働きながら取り入れていると、どうしても断食中は、お腹が空きイライラするので、最近はそれを防ぐために添加物の少ないお煎餅や果物、話題のナッツ等を取入れ、だましました自己流でやっています。そんな形でも1年と数ヶ月経過してみると、不思議な事に白砂糖や小麦が多量に入った菓子類、うどんなどを求めない状態になり、結果的に体調を大きく崩す事が無くなってきました。身体が整うと取組みたい仕事や活動に対し集中できるので、快適な気持ち比以前より増え気持ちが良いです。本当にありがとうございます。今後も宜しくお願い致します。

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
第139回	4月14日(土)14:00	4大則-1 少食で腸内環境を浄化	すまし汁断食
第140回	5月12日(土)14:00	4大則-2 柔軟な足腰は抗老化	くず餅断食

**** 7月の第142回は7日(第一土曜)に変更されます。ご注意ください。 ****