

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139回の西式甲田療法勉強会は 4月14日(土)八尾文化会館で、14:00集合。  
「4大原則-1 生食、少食で腸内環境を浄化」 ¥600 断食はすまし汁断食 ¥400  
希望者は事前申込が必要です。7月の第142回は7日(第一土曜)に変更されます。

## 公式は小カロリー、生菜食ではない

食養生といえば食事内容を何か公式のように普遍に思っている人に時々出くわす。が、人体は時々刻々と変化するものでいつも同じとは限らない。食欲旺盛な時があれば減退期もある。体が重い時があれば意識もしないくらい好調な時もある。ましてや、何年も前にチャレンジして成功体験をした感覚で、不調が出てきたからもう一度同じやり方という訳にはいかないこともあるのだ。Xさんがそんな人だった。50歳代に甲田療法で改善をみた経験者であり、その後も珠に電話相談を受けていた。久し振りにかかった電話に依れば、70近くになったこの頃腎臓が弱って高血圧、骨粗しょう症の傾向だと診断されたりと浮かぬ声。まだ現役で働き続けて病身の奥さんを抱えていかねばならぬ事情があるらしい。甲田療法を離れてしまって久しいがもう一度夢のようだった生菜食でこの局面を打開したい旨であった。「公式は生菜食ということではなく小カロリーでおくことなんですから。無理な背伸びは危険かも。」X氏は気丈だが融通性が心配だから、ここは現状に合ったやり方を検討して頂く事としたい。

## 中を探って

以前の時は確か急性腎炎で困られていてまだお若かったから結果優先の方針で生菜食コースにチャレンジし劇的に回復されたと記憶する。まあ人物が同じなので、症状が異なっても概ね病根や体質は同じとみて、第一に疑うポイントはあまり変わらないだろう。従って以前の内容でトライしたところで摂取カロリーは減るので大きく外れてはいない。でも念のために詳細を伺ったところ、カリウム値がオーバーでかつカルシウムが

不足していると新たに分った。「で、主治医から生野菜についての注意事をお聞きになってないですか?」「あまり野菜は多くならないようにと言っていました、その先生は甲田先生のことを何にも知らないので無視しようと考えております。」持ち前の強気節がここで出た。「……大胆な冒険をするにはもうご年齢柄どうかと思われませんがねえ。」生菜食はダメだといわれるのですか?」「その積極性は買いますからひとつどうでしょう、生菜食をベースとした変形版で始めてみて様子を見ながら正規版に移行していく…」意表を突かれた戸惑いが電話越しに見て取れる。「山芋を止め他の生野菜も半分の量とし、それに置き換え煮干か圧力鍋で炊いた鰯、桜えびや胡麻を粉碎したふりかけを少々。生玄米粉と豆腐はそのまま活かす。総calはあまり多くならず、ちょっと手を替え栄養成分重視に。」「はあ?それなら完全生の食事では無くなるけれどもいいのですか?」「ご家庭の



色々のご事情を察しまして、今はベストよりベターから入る方が良いのでは?」一件落着となった。

## INORI

野球の世界では往年剛腕で鳴らしたピッチャーが、投球の衰えを感じてからは長く続けていくために、持ち前の速球への拘りをかなぐり捨てても遅い球で通用する技に磨きをかけていく傾向だと聞く。変化に対し柔軟に対処していこうとする知恵だ。進化論のダーウィンだって絶滅せずに今日まで生き抜いてきたものは、強いものでもなく、賢いものでもなく、変化に上手く適応してきたものだ云々...というではないか!

## 器官別・ミニアドバイス 精神 1

大脳とくに前頭葉が大きく発達した頭部を持つのが原人の特徴。チンパンジーと比較しても大脳前部が大きく肥大し図抜けている。その原人の中でコミュニケーション能力に秀でて社会性を磨いたホモサピエンスのみが淘汰をかいくり生き残った。その高度な精神活動は旺盛、多様で動物界のチャンピオンに君臨しているのが我が惑星の今の生物相。そうした絶大無比の脳活動から生み出される精神性は他の生物には見られない複雑な言語や道具や技術を操り、アートや音楽、遊びやスポーツなどの文化を創造する。こうしたことは長所と言えるが、一方で短所ともとれる面がある。即ち精神を病むことで他の生物なら考えられない自殺行動まで起こす奇妙で不自然な生きものなのである。脳の整然と統一された機能に不具合を来すと精神領域に病態が現れてくる特徴を持つ実にひ弱な生きものと言える。複雑、高度な生命活動が行われるだけに人間だけがひとり、多種多様な病気に犯される存在と考えられる。

きた。テントウムシは赤い色なのですぐ目に留まる。蝸牛やナメクジは古葉の裏やはくさい、レタスのように葉が重なっている所にしがみついて敵の目から隠れている。黒ビニールでマルチングした所は暖かく風雨を避けられる絶好の越冬、繁殖場所。またそれより好都合なのは外界の変化の影響を受けにくい表土の下。雑草や野菜の株元付近は毛根や肥料分の餌にありつける桃源郷である。何という蛾の幼虫かは知らないが、雑草をむしり取ったら5、6匹ココロココロと集まっているのを発見。幼いが今後を考えて捻りつぶさせてもらおう。枯れ木を抜こうと土を深くまで掘ったら蝉の幼虫が先住者として丸まっていた。これは埋め戻してやる。物置で片付け事をしていたら片隅から、不思議なことにカマキリやゴキブリの成虫が飛び出してくることもある。冬中そんなところに潜り込んでぬくぬく成長したようだ。まだ寒いのか逃げ足はノロノロで、たちまち昇天する憂き目に遭う。

### 野良仕事のpanse.....

虫たちをばつばつ見かける陽気になって

### 少食体験・8週間健康増進プログラムが今年も始まります

少食が良いと知りつつも、つつい...でもイベントがあるならこの機にしっかり立て直しを... 自宅で行うことだし、事前事後の健診により成果も確認出来る。そうした人は是非体験下さい  
期間:5月27日(日)~7月21日度の8週間。参加法:開始前日 5/26 と終了日 7/21 に森鍼灸院で簡単な健診とアンケートを受けて頂き、指示された食事と西式体操を自宅で行って頂きます。資格:重篤な病状でない成人の人。問合せ申込:山田健康センター 072-997-6177  
※切:5月19日(土) なお西式健康法の体操や少食メニューなどをご存じない方は5/19に「健康むら」主催の第1回健康塾<西式健康法>大阪市西成区の太子会館老人憩いの家(地下鉄御堂筋線動物園前駅下車 徒歩5分)を受講頂くかまたは山田健康センターで確認しておいて下さい。

### 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
第141回	6月 9日(土) 13:00	4大則-3 肌は内を反映、柿茶作り	人参ジュース断食