

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140回の西式甲田療法勉強会は 5月12日(土)八尾文化会館で、14:00集合。  
「4大原則-2 足腰を衰えさせないために」 ¥600 **断食はくず餅断食 ¥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。

## 毎日同じものでは飽きてしまいそう

お向かいの森鍼灸院からの帰り、と思しき人が来られた。手には食事メニューの指示書を携えておられたからである。「これから少食に挑戦ですね?」「そうなんです。これに依れば同じものを毎食毎食繰り返すのですが、皆さん飽きがこないのかしら?」と不安な顔色。「だって健康の情報によれば、色んな食材をバランスよく食べるのが良いって...片寄っちゃダメでしょう?」

「完全栄養やそれに近い食品なら毎日でも一向に構いませんし栄養不足はあまり心配はない。このメニューで申せば主食を白米でなく玄米、副食が大豆製品として豆腐、そこに胡麻ペーストをあしらう、そして野菜を生ジュースという鮮度ある状態で摂るということなので、六大栄養素がコンパクトにセットされていますよね。特別な緊急性ある病で無い限りは一般論としては充足されています。」「でも私なら飽きちゃいそう...豆乳は身体に良いとされていますので、豆腐の代わりにいけないのでしょうか?」「別にいいと思いますが、私なら豆乳を副食にして毎日といわれるより豆腐のほうが抵抗感無いですね。幼い頃にはそうでしたので。もっとも、生玄米粉を主食にするなら、豆乳でパサ付きを湿らせるという使い方もあるでしょうね工。」

## 基本に徹して修身? めんどくせ~!

「同じメニューか? は本筋ではないのでしょうか? その他の食材を使わないことのほうが大問題とお考えなのでは?」「.....」「習慣を修正するってことは誰でも嫌ですからねえ、とくに食は。脳ミソ自体も新しい場面への判断に抵抗を示して、本当は怠けたいのです。その電気回路は最短コースを選択して、

条件反射の如く無意識的に作動したいのです。そして回路も太く変化してきていますからラクチンなのです。」「私というより、私の脳が新作業を避けて通りたいと選択しているのですか?」「最近の脳科学ではどうやらそうらしいですよ。」「でも人類の歴史は常に新しい価値観を求めて絶えまなく変化してきましたから、嫌なことを嫌なままでいられるのでは無いようです。やがて嫌なことに慣れてくればそれを当り前とまた認識が変化するのでしょう。新機軸が成立するとしても言いましょうか。結局何を生活習慣に確立するかが健康の分岐点なのでしょうねえ。」「玄米と豆腐と青汁を食べ方の新機軸にせよ...という訳ね。」「ええ。そして多様性への憧れを少なくすることが必要なのでしょう。甲田先生も『何事でも名人、達人と呼ばれる域に達するには基本形をまず身に修めて、次に変化せねばならない時には自在に対応でき、それでいて無駄な変化を目一杯削って単純さを極める』と話されておられました。このメニューが基本形だとも...」「そういうことか...」

## INORI



病人心理は揺れるもの。立ち向かう相手が病気という第3者であるかの様に思っているときには、さて頑張らねばと張り切りもするが、結局のところ原因は自分だと判って手探りで一本道を辿るのかと思えば、前進の足取りが重くなる。人の脳ミソは面倒くさい新たな観念を俄かに承諾できず、パターン化を好むようになっていようだ。少食健康を習得するには元気を出して、拒否感からでなく肯定感と感謝から入ろう。

## 器官別・ミニアドバイス 精神2

精神上的健康、不健康とは何とも抽象的で捉えどころが無い。不安感から心配する心理、怒りが収まらない状態、不幸を嘆いて愚痴る癖、欲望に振り回される心のザワツキ、思うに任せない苛立ち、原因不詳のストレス感...こうした状況は一般に健康に悪いと理解されているが本当にそうだろうか？また笑いが止まらない、ノー天気で気にしない、せっかちで前しか見ていない...これは健康に良いと言えるのだろうか？これらこころの在り様自体は何に支配されているのだろうか？的確な答えは得られない。ただ、そうしたこころのシーンに自律神経やホルモンが関与し、また色々な体内化学物質放出が引き金になっているということはポチポチ解明されつつある。だから目指すべき指標が無いとも言えない。手掛りは「心身一者」とか「色心不二」の概念。精神は肉体の写し鏡という事実。つまり肉体を検査して申し分ない健康状態にあったとして、その時の神経やホルモン、物質の動きを解明していけば方向性としては間違いなさそうだ。

に旺盛に育つてきて畑は賑やか。陽射しを浴びてのびのび葉っぱを広げている。それを眺めているこちらはのんびりした心地になり、自分の労作を悦に入っている。けれど野菜たちご当人とすれば事情はそうではない。寸暇を惜しんで成長を遂げ、花を咲かせて種子を作らねばならない。でないと虫や鳥、モグラなどの敵にやられて、はたまた天候の異変に見舞われて天折の憂き目に遭うかもしれないのだ。野菜たちの一生もなかなか大変なのである。動物と違って成育環境を変えるための移動を出来ない存在だから、何としてもその場に踏みとどまって生き抜かねばならない。出来る限り根を大きく延して風になぎ倒されないようにせねばならない。その為にはお隣の株に負けじと競い絡みつく。時にはお隣の生命を脅かす手段もいとわれない。土中の栄養分を独り占めしたり、他が嫌がる物質を葉や毛根から吐き出したりと必死。そうとも知らず人間はそれをいい香りだと喜ぶ。

### 野良仕事のパンセ……

春時きした葉菜類が我が世の春とばかり

### 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い記録頂きます。資格：重篤な病状でない成年の人。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
第142回	7月14日(土)14:00	4大則-4 精神は統御可能?修了式	フルーツシャーベット断食

地方発送のゆうパック運賃が5月1日発送分から値上がりします。おまとめ注文をお薦めします。