

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143回の西式甲田療法勉強会は今回から第14期スタート。9月8日(土)八尾文化会館で。14:00集合。「西式甲田式からの健康観、体験者発表」¥600 断食は寒天断食¥400 30分前に当店集合受付。希望者は事前申込が必要です。

## 真実を知ってしまえば...

中年婦人Jさんだ。「あの時はいやいやながらという意識で通過してきましたが、今から振り返れば体調はそれまでに経験しなかったくらいの好調さをキープできていました。恒例のアレルギー花粉症も出ず、寝起きすっきり、疲れた感じが無いままに仕事と家事をこなせていました。ただその反面激ヤセ状態の体重にため息ばかりついて、早く体重が戻らないかとそればかりが気掛かりではありました。体型は細いけれど真冬の寒い時期に風邪もひかず毎日が軽くスイスイと日々が過ぎていった感じでした。それなのにご元過ぎれば...ダメですねえ...。体の見栄えが良くなるにつれ再び重い体を引きずる感じに変わってきたのですから...。明らかに健康のレベルが下がっています。自分の体の本性を見せつけられ歯がゆい気持ちとキチンと修正できない自分の業の深さを自覚します。」ひとしきり愚痴?を拝聴した。「でも結局人間、真実を知ってしまうともう良心をごまかせなくなるものですからねえ。」

## わかっちゃいるけど...

「そうそう。パートの仕事もまだ続けなきゃいけないし、友達からはそんなに激ヤセして大丈夫かという目で見られるし。好調さは他人には解って貰えないジレンマで嫌気が注すというのを言い訳にして、やっぱり食べたい欲求に負けちゃうのです。そこがいけないのも分るんですけどねえ...」「変人や超人ならそうは考えないでしょうが、やはり市井に暮らす一般凡人ならではの悩みなんですよ。逆に言えば、社会生活を難なくやって行けている証拠だと良い面を意識して、自分を蔑んだり過小評価したりするには及びま

せん。」本当はいけないと思いつつ悪い癖が何度も頭をもたげてまた悩む...素直になれないこの存在をお釈迦様は「罪根深重の凡夫」と喝破された訳で、その根を掘り取って除去するための課題を各々が人生で与えられているのだから、Jさんにとっては食養生がその課題だと諦めてやるしかないのだろう。「作業が一步でも進めばキッチリ体調で答えが出てくるとお考え下さい。もし、わかっちゃいるけど...と足踏みすれば何度も初めからやり直しを突き付けられるのでしょうか。」まだわかっちゃいないのかも...もしこのままでもっと深刻な課題に遭遇することになるかもとの意識は誰しも脳裏に去来する。

## INORI



愚痴りたい心境の時は、後ろを振り返っているとき。それも過去の栄光より挫折に心を支配されているとき。マイナス要因の記憶を無闇に掘り返したところで未来のタシになれば良いが、そうではないから愚痴という。そして未来への意思を持たない、或いは持てないからせめて確定した過去を独り懐かしんでいるのかもしれない。独りだけなら全く自分だけの勝手だが、これを他人に説明し、賛意や同情を得ようと強要したい心が過剰になった場合を愚痴という。ご存じのように愚痴は三毒の一。口を突いて出た言葉は耳から自分の脳に展着するものであるし、また他人の不興を買うことがあり不毛だからだ。ここは一番、勇気を出して未来への決意や希望を口にする方が健康的であるのは間違いない。他人だって暗い話題の中にも明るさが欲しいから話に入っていき易い。円滑な社会性こそ心身健康の基礎。

## 器官別・ミニアドバイス 精神5

先日の毎日新聞記事によれば精神疾患の患者の入院状況が報じられていた。精神病棟に長期入院している患者は50年以上が1773人、20年以上は25932人だという。そのうち医療保護、措置という強制入院数はその1/3らしく、残りは出たくないとの本人の意思で入院し続けている(2017年調べ)らしく高齢化が進むこれからはまだまだ増える予想。読んでみると精神を病む人が確実に増えている潜在的現状を示すものだ。生命の根幹部が耐性疲労を起こし狂ってきているように感じる。高度文明の歪みが招いた帰結だと言えるのだろうが、解決はそう単純ではない。今や大自然の運行に身体(小自然)をフィットさせ癒す必要性を強く感じるのは私一人だろうか?ただし癒されたという満足感人はそれぞれなので、あまりにも多様となる。社会としては一定の規範を保たねばならないので、個性に対してどこまで寛容になれるのか難しい。

食べて動いて休む。そこを正し、身体の自然な働きを充分に発揮させることを一つの指標

として、その上に個々の知性、感性を発動させるのがホモサピエンスとしての本分(健康法)じゃなかろうか。精神科の門をくぐるのは食と心のセルフケアを試みてからでも遅くはなかろうか?

### 全国健康むら21ネット 第4回 2泊3日・体験断食の集い

日程: 30年9月15日(土)12:30に近鉄名張駅西口集合 ~17日(祝月)15:00頃解散

場所: 三重県名張市の森宅「あわあわ」 最寄り駅から送迎または現地へ直接集合 P3台

参加費: 会員 36000円 非会員 40000円 定員: 7名 (会員優先)

参加資格: 重大な病気をお持ちでない成人で森氏の事前審査を受け断食可能と認められた方

問合せ: 担当 山田 修(山田健康センター)072 997 6177 または事務局0742-24-7156

申込: 申込書類を送付しますので注意事項を確認して郵便振り込み確認後に受付。✖切せまる。

## 当センター主催 第14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143回	9月8日(土)14:00	第14期開始 西式甲田健康法概論	寒天断食
第144回	10月13日(土)14:00	矯正のための6つの体操など	すまし汁断食
第145回	11月3日(祝)11:30	玄米少食食事会・生菜食やクリーム	別途食材費¥800

11月は会場の都合で祝日になります。最初に野菜ジュース実演を当店で行ってから場所移動となります。

## 野良仕事のパンセ……

今夏の高温は日本独りのことだけでない

よつだ。北欧では慣れない熱波の犠牲者が多数出たり、北米の山岳地では自然発火の山火事があちこちで発生して東京都の2倍の面積が灰となったり。こんな訳で野菜の価格が高騰。店頭に並ぶものも形、質とも例年より劣る。とは言えそれは人間の側の見方もかもしれない。逆境を生き延びた野菜たちには外観とは裏腹にそれなりの強靱な生命力が潜在していると言えよう。ポリフェノールたっぷりの中味はそれを食べる人間にとっても濃密な栄養価値を含んでいるであろう。そんな負け惜しみの気持ちで今日も、いじけて貧相な葉っぱを摘んでいる。トマトや瓜など普段はあまり使用しない果菜類であっても生命の価値を評価したいと思いい、ジュース用に供している。つまりは生で口に入れられる野菜なら有難い環境になるものだ。だってこちらの手入れが不十分であるにも拘らず、独力で環境に適応し犠牲者の屍を乗り越えてきた強者たちなのだから。余計なお世話は無用と言われているようで面映い。