

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147回の西式甲田療法勉強会は2月9日(土)10:00~12:00 八尾市プリズムホールにて。テーマは「家のキッチンにある食品で行う初期手当法のいろいろ」

¥600 終了後に断食食。今回は重湯断食¥400。希望者は数日前に事前申込が必要

健康は食べ物だけでは.....

初めてらしき老夫婦が来店。「70代後半の後期高齢者の身となっても今更ながら元気になりたいと思い~。この10年間色々聴いては玄米を食べたりサプリを試してきたりしたものの自分の体質は結局変わらないでグズグズ...」「立派じゃないですか。後はどちらかが寝込むことが無い様という目標を考えてられるのですね」伺ってみたら、ご主人は60歳からの糖尿病で療養中。奥様はそのお世話疲れからか心房細動や不整脈がひどくなって手術されたものの、再発の不安から近頃不眠続き。徐々に痩せて、意識が途切れる感覚から足元が不安定な時があるとのこと。今や逆にご主人が心配して、外出時には奥様に必ず付き添っているらしい。どうやら見守ってもらえる家族が居ないようだ。老人大国の問題がここにある! 「食事療養で何か? ...」「内容や分量についてはよく研究されていてほぼ申し分ありません。後はコロコロ便だそうですから、水分補給と糖分控え目でしょうかねえ。排泄機能の停滞がそのフラフラに関係しているでしょうから。でも奥さんの場合、食事のことよりもっと足を動かして欲しいです。それが腸だけでなく、全身の血行と自律神経の改善に有効でしょう。」

不安が障害になっている

「運動ですか? あまり得意じゃない分野ですわね、確かに。」「いえことさらスポーツという事ではなく、歩行で良しとお考え下さい」転んで怪我したことがトラウマとなり、外出を恐がって居られるのだそう。「でも理解あるご主人様が付き添ってくださるのだから大船に乗って出歩いて下さい。それに何も外に出なくともこういう運動の仕方が.....

腸を刺激する運動としては...」定石の体操法をご説明申し上げる。脇でやり取りを根気よくお聴きになっていらっしゃるご主人は穏やかな表情で奥様の反応ぶりを見守っていられる。一方奥様はというと眉間のしわが深くなってきて「ジッとしているのはいくらでもしますが、筋肉使うことは苦手で...」そんな運動の話聞きに来たわけじゃないと不安そうな面持ちに変わってこられた。「わかりました。なら食事分野のご提案として、是非生野菜汁を始めてみませんか? 丁度ご主人の体質にもお勧めしたいところですので。」わが意を得たりとばかりに奥様は急に熱心に作り方を尋ねてきた。「良い事聞いた、早速明日からやります。お腹にも良さそうね。これでひと安心...」その調子! それを突破口に自信を持って頂き元気が戻ってくれば、半年後にはここに来たことなんて忘れていてしょう。心の中でエールを送った。

INORI



一体人間とは不安の感情を持っていないとやっではいけない存在なのだろうか? そうはいつでも不安が大きくなればなっただで押しつぶされそうになり、「違う」という否定の言葉を欲しもする。一ひねりある高尚な理屈のほうに真実味があると穿った解釈をして妙な納得をする。人間、いつからそんな癖をつけるのだろうか? 幼児期には聞いた言葉を鵜呑みにして素直に理解するだろうに。その後の人生での色んな経験則が多様な解釈を生み出し、その規範から外れた場面に直面してオロオロ不安に悩まされるようだ。どのみち全能の神仏では無い身、失敗はするものと居直れば気が楽になるのに。これ、凡夫の解釈。

如是我聞 甲田語録 2

膝痛が消え、高血圧の薬ともお別れが近い
 < Tさん・当時 62 歳主婦・大阪府在住 の
 場合.....体重 100Kg 近い典型的メタボ。血
 圧降下剤服用、体脂肪率 53%、慢性膝痛 >

初診の時、体重もさることながら膝が痛
 くて歩くのも容易でないという状況が特に
 気になりました。実際、左足膝関節が腫れて
 とても痛々しく見えたのでした。ところが
 一か月後の再診時には食事量を真面目に守
 られた様で膝痛が大幅に改善されていまし
 た。歩くのは勿論、以前にはできなかった正
 座まで出来るように変わっていたのです。
 半日断食で体重は 10Kg 減少し、足への負
 担が軽減された上、溜まっていた膝の水が
 ひいて腫れが消えたのです。当然膝痛はと
 ても軽くなりました。狩猟時代の人類なら
 食うや食わずの毎日を過ごしており、ウサ
 ギが目の前に現れたら走って捉えていたで
 しょうが、そんな足を持っていないと飢え
 ているところです。健全な足は大事なので
 す。今では脂肪量も減っているのは明らか
 ですし、このまま継続すれば血圧の薬ともお別れの日が近いことでしょう。(健康雑誌ゆほび
 か 1999 年 7 月号)

野良仕事のパンセ.....
 真冬の凍えそつな中でも人間より低体温で
 生きる植物たちは生命のしたたかさを思わせる。野菜のみならず雑草も然
 り。根は生育条件に都合がいいほど地中に深く広く伸ばしていく。主根はよ
 り太く、細根は数が多い。当然ながら天候不順や密生度、耐寒耐暑などの悪
 条件に対しても強くなっていく。地上部だけを視認している我々には土の中
 のことは想像しにくい。地表を掘り返した時に予想外の様子にしばしば驚
 かされる。特に真冬の雑草の根がそうだ。枯れかけて、いじけて貧弱な葉の印
 象とは真逆な根の旺盛さで生き抜いているのが分る。根も茎も硬く木化し出
 す。もしこれがたまたま暖かい日々になり一雨降ろうものなら、葉っぱが一
 気に元気良さを取り戻してかつ花蕾を現してくるだろう。気候に実に敏感な
 ことは人間の比ではない。ワンチャンスを逃がさないぞと、いつも用意を怠ら
 ない。生き抜いて子孫を残すための執念には並々ならぬ意志の存在を窺わせ
 る。そしてそれを見ている人間に人生のお手本を教えるだけの迫力がある。

日本総合医学会関西西部会主催 「健康ふれ愛コミュニティ」

今年の開催予定 = 奇数月の第 2 木曜日 18:00 ~ 21:00・会場：中津福祉会館（阪急、地下鉄）

内容：各回とも「医療講演会 60 分 + 健康相談と施術体験 30 分 + 会食懇親会 90 分」

予定者：3 月 増田幸子（病気と心の向き合い方） 5 月 福原宏一医学博士（がんを克服する
 食事療法の実践） 7 月 吹野治医学博士（肥満・生活習慣病とその克服法） 9 月 谷尾敦子
 薬剤師（アトピー・喘息の食事療法） 11 月 小山登（万病を癒す丹田呼吸法の理論と実践）
 参加費：各 3000 円（食費込み） 定員：30 名 問合、申込先：事務局・大杉 06-6846-2256

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 149 回	3 月 2 日(土) 14:00	脚絆療法で脚の故障の有無をみる	葉菜ミックス青汁断食
第 150 回	4 月 13 日(土) 14:00	朝抜きの玄米少食から始めてみる	すまし汁断食
第 151 回	5 月 11 日(土) 14:00	寝汗も膀胱、腎臓不調も足の故障が	果汁+ズレイン断食