

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149回の西式甲田療法勉強会は3月2日(土)14:00八尾市プリズムホールにて。テーマは「脚絆療法実習 下肢循環の不正を正す」¥600 断食食は青汁葉菜ミックス断食¥400。 希望者は数日前に事前申込が必要

考え過ぎは体に毒ですよ

「最近頭が何となく重いようで、今日は首や腰にも軽い痛みを感じるのですが……」遠隔地の彼女からの電話。数年前から時々困ったら掛かってくる。すわ長電話になる、とどしり構えた。というのは体が不調なのは分るけれど彼女の場合殆どが心因性なので、気持ちに納得しなければ症状が軽快することは期待できないからだ。話し込んでみないと、さあ笑顔に出来るものか？分からない。「病院での検査はどうだった？」「脳波などには異常は無いそうです。ただ脳疲労と血圧が私とすれば高くなったとかで、ビタミン剤の点滴をしましょうと言われました。それは嫌なので断ってきました。」やはり、身体的なこれという原因は見当たらないようだ。「ひとまず安心。ところで…この頃よく眠れている？」意表を突かれた怪訝さが受話器の向こう側から伝わってくる。「日常の様子をもう少し知りたかったのですが。」頭の冴えは鋭い彼女のこと、すぐに思い当たる最近の心配事へと話題が変わっていく。生活環境が不遇だということは以前から聞いていた。「兄弟がもうどうしようもなくして…」溜息が連続して3回聞こえた。「そのことばかりが頭から離れずに苦しい思いはいつもありまして、そういえば最近ぐっすり眠れてすっきり目覚めた記憶が無いですねえ。」「思い詰め過ぎるとやはり体に毒ですよ。」ようやく本論に？

甘えているだけ？話したいだけ？

「それじゃあ脳疲労と言われたら、そうかも。診てくれたお医者さんを信用しないで私のほうを信用するのですか？」「ふふっ、そうですよ～」肩の荷が重くなってくる。「何か病気探しをしていて、病名が付いたら安心してい

られるのですか？その病気をまた心配して考え込んでしまえば、いよいよ心身の使い方が不均衡になってしまう。そうならいつもの悪い癖だ。医学のことは分からない、と見切って反省すべきを反省し、まだ努力不足だとサラッと認めるとラクになるかもね。」「それが出来たらいいのに…まあ自分に甘いインでしょうね。裸療法や背腹運動をもっと真面目にやらなくっちゃ駄目ですよ。あ～あ！いつもこんな電話ばかりでお手間を取らせてすみませんねえ…」解消法の答えをご自分でもう先刻ご存じである。改めて思い起こしたただけのこと。「でもこの長距離電話が私にはいつも一番の薬なんです。本当ですよ～」「あれっ、私いつから薬業やるようになったのかな？」「4年前の秋です！私ちゃんと覚えてますから…」話はやがてご家族の方々の最近の動向やら今後自分はマチに出て仕事をしてみたい希望やら医療改革と欠陥福祉行政など社会への苦言など枝葉に膨らんでいった。30分も経つ頃には、もう体の心配など頭から消えつつある印象。「じゃ、また」

INORI



自立心が何故いつまでも持てないのかと思いたくなるものの、家族との関係に由来する考え方の習慣癖だから簡単に事は運ばない。彼女自身もその認識は持っているのだけれど、具体化が実現していないし、一度自信喪失も経験しているからでもある。自分のことだけに集中したい、信じられることに会って夢中になりたい、現実の願いと逆方向へどんどん進んでいく。そんな苛立ちと失望の叫びに聞こえた。その運命をどうぞ恐れなくて呪わないで。

如是我聞 甲田語録3

< 一日断食を行う日にはいけないこと、
した方が良いことが何かありますか？ >

まず第一に過度な運動は避けてください。ただし散歩は大丈夫です。軽い散歩は血液循環が良くなり、便通も付きますのでむしろ断食の効果が上がります。また、家でじっとしているとつい食べ物のことを考えてしまうので、散歩はよい気分転換にもなるでしょう。それにまた入浴も大丈夫です。この場合高血圧の方やご高齢者を除けば、「温冷浴法」をお薦めします。温かいお湯に入ることと冷たいシャワーを浴びることを交互に1分間ずつ繰り返します。こうすることで断食の体質改善効果が高まるからです。是非一度お試しください。ちなみに、セックスは行ってもかまいません。次に行ってほしいのは散歩のほかに、体を動かす簡単な体操。これは体内を活性化します。そして食事時間が無いため1日がとても長く感じられると思いますので、日頃できなかったことに充てる事前の計画を。

例えば読みたかった本を読む、趣味を実行するなど時間を充実させて有意義な日にして下さい。もちろん仕事もハードでない限り積極的にこなすほうが食べ物の雑念が消えていきます。

柿の葉茶を作ってみませんか～ at 和歌山・九度山町 by 中川佳代(柿茶研究家)

今年度の柿茶作り実習会は以下の日程で行われます(雨天決行): 5/26、6/2、/16、(日)
7/26、8/2(金) 会場: 九度山町河根児童館 アクセス: 南海高野線「高野下駅」より送迎します。
車の方はR24 高野口町から R370 へ。南 10Km 赤瀬橋交差点を左折 2Km 参加費: 500 円(材料費込み) 持ち物: 弁当、空ボトル、手袋 内容: 10:00～柿の葉茶と柿の葉煮汁作り(昼休)
13:00 柿畑に散策とお持ち帰り用の葉摘み。< 午後以降は自由参加。周辺には真田家の史跡や道の駅があり散策も楽しめる > 定員: 各回 10 名 申込問合せ: 中川佳代 090-1898-7104

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	くずもち断食
第152回	6月 8日(土) 13:00	柿茶作り、経皮排泄不良が落とし穴	ニンジン赤汁断食

野良仕事のパンセ……

早春の畑では来るべきシーズンに備えた作

業が多くて忙しい。畝の土壌を「天地返し」して陽射しと大気に曝す力仕事を中心となる。私流の恒例の仕事になっている。ちょうど人間の暮れの大掃除という所だろう。それまでの家中に溜まった埃やごみを掃き清め、新たな気分で新年を迎える準備をする気分である。枯れ葉や無秩序に伸びて日射を遮る茎と枝を刈り取る。土の中に残った根も丁寧に掘り取る。もし放置して置けば花を咲かせ、ランダムに種をまき散らし春には収集付かない様相になる。それが、作り手側にとって望ましいかどうかは人夫々だ。完全な天然栽培にあつては無用で余計な労力と思うが、私は畝ごとに整然と作りたいたいからそうしている。ただし礼儀を弁えているつもりだから、老化したとはいえ何とかまだ命ある作物に引導を渡す際には「ありがとございませぬ。暑さ寒さや風と乾きにめげずに立派な一生でした。ご苦労さま」と言葉に出して謝意を表している。自然とそんな気持ちになつてはまた、交通整理の仕事が続く。