

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150回の西式甲田療法勉強会は4月13日(土)14:00八尾市プリズムホールにて。テーマは「理論編 マイナス栄養とプラス栄養、消化と排泄」¥600 断食食はすまし汁断食¥400。希望者は数日前に事前申込が必要

## 私の忠告に耳を貸さない息子

見たところ50代とお見受けした奥様が何やら相談したいと来店。実は2年前に一度電話を受け、その時は進退窮まった病気のことで一大事だったそうだ。悪いが私の方はすっかり忘れてしまっていた。でもその件は落ち着いて今はすこぶる元気で過ごしておられるとのことだった。「その節には大変お世話になりました。甲田療法のお蔭でまだ生き永らえさせてもらっています。ところで今日は腎臓病の息子のことで来ました。」遠くで暮らす息子一家だが、息子さんご本人から詳しい状況を聞かせてもらえずに「母さんは心配してくれなくていい。嫁が色々考えてくれるから。」お嫁さんはキャリアウーマンで健康関連の仕事をしているらしい。だが通常医療を見限って独力で元気を取り戻した経験のあるお母様のこと、何とか甲田療法、西式健康法をやらせたいとヤキモキしているのだ。が、素直に忠告を聞き入れない状況だと訴える。どうやら家庭の事情にも関する相談のようなので当惑する。「奥様自身が命の瀬戸際を乗り切ったからこそ...というのはいくぶん理解できますが、息子さんにもお立場があり、お嫁さんへの負担に対する遠慮があるかもしれません。決心つけるのにじっくり皆さんで話し合わねばいけませんねえ」

## 黑白つけたい性格が障害になっている？

はあーと深いため息をついた後、自己反省の言葉がポツリポツリ...「こんな性格で私は昔から物事のシロクロをはっきりつけないうと収まらないのです。そこを嫁が煙たがるのでしょうか。ですけれど我が息子の一大事です。近頃悪くなっていくばかりで、あの疲れ様。むくみが取れずに声に生気がありませ

んし気が気じゃないんです。いくら病院で診てもらっているからって、そんな所をアテにしていたらとんでもないことになるのが何故分からないのか...。息子も私がこうして治ってきた姿をそばで見ていると理解していたはずなのに...情けなくて。」「まだそう決めつけるのは如何かと...検査結果はどうでしたか？まだそれほど悪くなっていないで、双方に遠慮しつつ治療の様子見段階じゃないのでしょうか？本心に迷いがありつつも...」「そんな専門的なことは私には分からないし、息子も細かいことは伝えてきません。」「じゃ話し合いで現状認識を共有することが今肝心なことじゃない？」「そうですね...」

## INORI



「歎異抄」の中に親鸞聖人の「慈悲に聖道・浄土のかはりめあり(中略)今生に、いかにいとほし不便とおもふとも、存知のごとくたすけがたければこの慈悲始終なし。しかれば、念仏申すのみ.....」とある。逆説的な表現で誤解しそだが「この世で煩惱のままに生きているかぎり、どんなに気の毒だ、かわいそうだと思っても、思い通りに助けることはできないから、聖道門(自力をつけて)の慈悲では人々を救うということはないとげられない。本願を信じて念仏を申すことで浄土に(他力に依り)生まれて初めて、思いのままにすべての人を救い真実の利益を与えられる。念仏あるのみ...」と解釈されているようだ。縁の有無は一見では計り知れない。お嫁さんへの懇願により、息子さんご一家がこの療法に繋がってくれることを祈るばかり。最後には嫁姑、母子の高い境地の誠意と寛容次第だろうか。

## 如是我聞 甲田語録4

＜断食日の事前事後の注意事項及び中断せねばならないのはどんなときですか？＞

断食は最中よりむしろ後の食事の管理が大切です。断食の反動から食事の量が増えてしまわないよう注意してください。1日断食でしたら消化の良いおかゆとか腹7分目でよく咀嚼することは大事です。普通の食事へと徐々に戻していきましょう。また一方、断食前の準備として、普段より少なめにとどめて置けば翌日の断食にスムーズに入れますし、効果も上がり易くなります。がんばって断食を成功させても以降の食事が過食になってしまえば意味がありません。やはり普段から低カロリーを心掛けること。

次に断食中にムカムカして吐きそうな感じ、或いは吐いてしまった場合はすぐに中断しておかゆを食して下さい。その他、めまいやふらつき、不整脈を生じた場合も中止したほうがいいでしょう。独りで言うなら何らかの異常を感じれば一旦中止するのが無難です。ただし、「好転反応」といって体質が変化していくときに体の冷えや肩こり。

頭痛などが現れることがあります。病気が潜んでいる時などで改善に向かう兆候なのですが、慣れないうちは中断するか迷うことがあります。一般的には、自分で具合が悪いと感じたら中断したほうが良いでしょう。なお、年齢として10歳以下と65歳以上の方はなさないほうが無難です。(指導者がおり経験豊かであれば例外)

### 第12回 「8週間健康増進プログラム」(甲田式健康法)に参加してみませんか？

日程：2019年5月25日(土)13:00～ 開始前健診(問診と簡単なアンケート)および目標の生活指導《翌26日から実践的健康生活を開始。実行 ×記録紙に記入して頂きます。ご自分が行っている健康法がある方はそのまま併用OK》7月20日(土)13:00～ 終了時健診、記録票提出。健診会場：森鍼灸院 八尾市桜ヶ丘2-235 近鉄「八尾駅」東へ歩10分 車4台可  
定員：35名 参加費：両日とも各々会員1000円/非会員2000円 申込：当センター

## 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。

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
第153回	7月 6日(土) 14:00	体内ネットワークが決める精神の優位性	果実・シャーベット断食

## 野良仕事のパンセ……

日本の社会では四月一日から色々な新年度

の仕事や学校がスタートするが、野良仕事の新年度は半月ほど早い。植物たちは動物より体温が低いので、大気温一五 が現れたら活動を活発化させ、発芽が可能となる。葉菜を梅雨期前後までに育て上げたいなら、逆算して沈丁花が咲く頃から四月が種まきの適期である。葉菜も個性があるから、寒さに鈍感な種類から順に予定区画の土に一粒ずつ落とすしていく。隣と混み合わないように間隔を空ける細かい作業だ。30年前と違い種自体が小粒で繊細に変わってきているので軽めに覆土し灌水しておく。さあ私の仕事は終わってからは独力で生まれて来いという心境。1週間ほど後に合否は決する。やがて子葉が土を押しつけて地表に姿を現すだろうが、彼らにしてみれば発芽の適温適湿を察知し、まず種皮を脱ぎ、土中に発根させて最後に上からのしかかる重い土をはねのけてオギヤーツ。そこまでの難関手順を無事迎えられるのは全体の50〜95%しかない。と知る私は、おめでとくと祝福の意を表す。