

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154回の西式甲田療法勉強会は9月14日(土)14:00~八尾市プリズムホール第15期が開始。テーマは「西式甲田療法からみる健康とは・体験者談」¥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

自然が教えてくれた

猛暑の一日、本棚を整理していたら懐かしい小さな愛蔵版の本がひょっこり出てきた。50年ぶりに開いては思わず読み返していた。今まで捨てられずにいたのは当時すごく気に入っていたからであり、今また青春時代の記憶と感性が蘇ってきたことをみると、確かに今の自分を形成している大事なパーツだと改めて思った。作者の透明感、純粹さ、大自然に対する透徹した観察眼に溢れている散文が自分の奥深くに眠っていた。「山頂」「峠」「山の思索」……作者は山好きで一人歩きが多かったようで、単独行を勧める。現代じゃそれは邪道で危険だと批判の的となりそうな風潮だが、そうでないと見えてこない事が確かにある。大自然の中に社会を持ち込んで楽しむのもいいが、眼差しは自然を見つめていないことがよくある。自然からの教養を学ぶのには邪魔になることだってあるように思う。山の中に分け入っていく人間が自己責任を持って臨みさえすれば、心が真剣に山へ集中せざるを得ない分、深い余韻が与えられると私も思う。一度歩き出したらもう頭の中に日常社会を引きずっては行けない。余計な怪我、危険や迷い事につながる。そこは山中の遊園地では決して無いし、人は小さい。

危機を避けて通るばかりでは分からない

自然は時に優しく、恵み豊かで楽しい安らぎを感じていられるフィールドであるが、一方で人智が及ばない非情さと危険性も孕んでいる。それを人類は暴風雨、地震、洪水など猛威に直面して理解してきただろうが、自分自身が生存危機の瀬戸際までいかないものと忘れていたい。危険や苦しみを実際乗り越えて初めてハラに収まるもののような。

自然という制約を受け、タガがはめられることはひとの健康や病気もまた同じであると思う。有史以来今日まで人類が病気を完全制圧した形跡など聞いたことが無い。一部ペスト菌や結核菌などの感染症をほぼコントロールすることが出来たことは、医療の勝利と言えなくもないけれど、新しい脅威の細菌が次々に登場してきたことで医療も道半ばであろう。また、糖尿病やリウマチなど生活習慣病は人類進化の記録が在る限りで古来存在が知られているそうだが、4000年間まだ駆逐できないでいるようである。日暮れて道遠し？こうして見てくると、自然はその原理から乖離し過ぎることを許さないと解釈するのが相応しいように思える。だとすれば第一義的にはその原理、制約とは如何なることを理解し、それにどこまでも沿うように生きるのが必要ではないか？ただそうすることが如何に険阻な道筋であるかをうすうす想像できる現代である。それまでの価値観を捨てなければならぬ場面もあろう。医療はそのパイロット役を果たさねばならぬ。また個人とて苦しい場面を突破しないと果たせないことがある。その場面の代表格の1つが断食少食と言える。楽しそうな門ではないが...

INORI



「楽しく～、楽しんで～」
とは近頃の若い人からよく聞く言葉だ。でもふと疑問

に思うのは齢を重ねたせいなのか？私は楽しいと苦しいはコインの裏表だと考えている。はて、若者たちが楽しみを求めざるを得ないほどに苦しんでいるのだろうか？それとも単に楽しさだけを追求したいだけなのか？一大事に際して自然は回避を許さない。

如是我聞 甲田語録 8

< T くんの場合 慢性化した膀胱炎と腎炎 男
12歳 兵庫県 >

小学6年生でしたが給食を辞退し、朝と夕の2食の生菜食をお母さんも伴走しつつ親子で取り組むことにしました。膀胱本体が肥厚して抗生物質で対処しても直ぐに再発を繰り返すほどであったが、厳しい生菜食を2年以上に亘って見事にやり抜いてきました。実はご子息の膀胱の病気は一筋縄ではいかないタイプで、腎炎が関係しさらにその原因として足首(左)の故障がありました。足首に故障があると必然的にのどを痛め、その結果腎臓に障害が及びさらに腎臓と緊密な関係がある膀胱に悪影響が出てくるのです。こうした慢性炎症には生菜食が大変よく効きます。のどの違和感や目の痛み、倦怠感が消えたのは言うまでも無く、うつぶせの形で寝ていた姿勢も治ってきて仰向けで自然と寝られるように変わりました。一方お母様ですが、ひどい冷え性や持病の頭痛とめまいをお持ちでしたが、それらもすっかり消えうせて滅多に風邪を引かない体質にと変わってこられました。身体を冷やす生の食事内容でしたから

一年目の冬は非常に辛かったでしょうが、翌冬には肌の色艶がよくなり風邪知らずで過ごせるようになりました。今ではご一家皆さんが元気で、二食の少食習慣が出来上がってきたそうです。

野良仕事のパンセ……

晩夏の高温期は畑の作物にとって厳しい状況

で、特に食害の危険に曝されている。また、湿度が高ければ菌類に依る病害も発生しやすい。とに角生存が過酷なのだ。彼らとて夕方には気温が下がる秋の良い天気を待ち望んでいるのは人間と変わらぬ。つまり、その植物が暑さに参るようならそれはバッタやシンクイ虫、白癩菌の餌食となる運命が待っている。元気な個体しか生き残れ、厳しい自然界のルールなのである。わ m の土壌で繰り返されるドラマに、さて人間はどんな関与が出来るのか、どこまで許されるのかそれがよく分からない。たとえそれが上手く運んだとしても、影響力がそれ以上の「お天気廻り」にまで手出しをできない。百粒の種を蒔いても結果 株しか残らなかつた苦い経験をするのもこの時期であろう。だから運良く育つたら株には特別な賞賛を送りたい。これも自然の恵みの一断面なのだ。と納得せざるを得ない。中秋には収穫祭などの行事で神仏に感謝の念を捧げる行為は、全世界に共通の自然な祈りだ。

第5回 2泊3日プチ断食体験会 in 名張 参加者募集中! 全国健康むら 21 ネット主催

日程：2019年9月21日(土)～23日(祝) 場所：三重県名張市の森美智代宅{あわあわ}
集合：近鉄名張駅西口前 12時15分(上本町発急行 10:31 または 10:53 にご乗車下さい)
車ご利用の方、直接お越しの方は施設に 12時30分 (解散：23日 15:00 現地解散)
参加費； 会員/非会員 36000円/40000円 資格：15歳以上の闘病中でない方
ご持参アイテム：洗面具、浴用品、体温計、保険証のコピー、軍手、帽子、タオル、パジャマや
トレーナー着替え、脚絆(お持ちでない方は用意します) <希望者には申込書類送付>
主な内容：ガダンス、柿茶作り、草むしり作務、森氏の健診他。 問合せ：山田 090-5047-9513

当センター主催 第14,15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155回	10月12日(土) 14:00	西式健康体操実習	寒天断食
第156回	11月14日(土) 12:00	生野菜汁や玄米健康食の試食会	場所は当店、森店