

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156回の西式甲田療法勉強会は 11月2日(土)14:00~八尾市プリズムホール
「西式健康体操実習・歪さを日々修復」¥600。第157回は 11月9日(土)12:
00~山田健康センター「健康食試食会」 ¥1500。いずれも数日前に事前申込が必要

なぜこんな目に遭わなければいけなかったのか

確か少々頑固者の70歳代だったJさんから久しぶりの電話。「いやあ、先週はエライことになって入院騒ぎで凶らずも家族に心配かけてしまいました…。しっかり食べ物には気をつけていたのに、何でエ~という感じでした。」「ほお、大変だったんですね。」長らくこの健康法をされていた方だったが、はて珍しいことと思い、近況と経緯をお聞きしたが、どうも判然としない。そこで問題の日の直前の食事や生活ぶりについて少々差し出がましく伺うことに。「はっきりしませんが、きっちりやれていた訳でもなかったし確か御呼ばれがあってコース料理を頂きました。でも良い物だけ選んで注意してはいたので決して…」まさかそんなちょっとしたことがあんなに大事になるなんて、と訝っていられるご様子。「そう思いたいのは分かりますけれどもお年柄ということもありますのでねえ。」「エッ、そんなに敏感なものですか。そんなに厳密な食事法だったのですか？へ~」「普段は腸内がクリーンである分、余計に異物には敏感だったということもありますからね。」「一瞬口をつぐまれた後「そんな厳しいことなら、とてもこの先続けて行く自信がありませんナア…やれやれ困った体になったモンだ。」

根気を絞り出して素直に

出来るだけの事例や今後の展開などをお話しし、腐らずにやり直する方向でと願った。ところが案に反して「体がまだ本調子ではないので、それはまた今度お伺いしてゆっくりと~」やりとりはそこで中断。確か以前の時は肝臓があまり丈夫でなかったと記憶するがもしかして機能低下が進んでいられるのかもと気になる余韻が残る。往々にして

体質的に一番弱い所が再燃し、関連他所に新たな症状が現れ初めるという構図はある。そうと知らずに無視して突き進むと「まただ~今度は何だ？」と溜息が漏れるだろうが、原因は近いところから遠いところへ拡散するものだから実は当初の関所を回避して先に進めはしない。まずは目の付け所を自分のウィークポイントに向け、試してみる事は前回通り。食事関連についていえば例えば、胃が重い、便通が無い等から始まり口内炎や吹き出物に兆しが出て、とうとう夜中に腹が急に痛み出し救急車のお世話になる…と深手に至る。たとえ外からの感染菌で腹が痛くなったとしても、自分の腹に便をため込んで免疫力低下がなければ、胃腸壁にキズをつけていなかったら、一大事に至る確率は低いのだから。冷静に反省すれば原因を作っていたのが自分のほうだと気づくことがしばしばある。それを勘違いして、「ああ酷いものに見舞われた」と言うのは単なるうそぶき？反省することを認めたくないのは人情だが、コト入院騒ぎにまで至っては素直にやるしかない。



INORI

冷静な判断のもとで「素直になる」ことが若い時と違って年配者ほどこれまた案外難しいものだ。時々高齢者でとても謙虚な態度で物腰が柔らかい人を見受けるが、凄く尊敬する。そこはやはり天分なのか？多分そうした人は肝臓をはじめとして内臓は頑丈に保っているものと想像する。そんな風にいえば単なる憶測だと言われそうだがそうではなく、心身(肉体と性格)一如だと思うからである。自分には足りない点だ。自戒すべきである。

如是我聞 甲田語録 10

<M さんの場合……執拗な耳鳴りと変形性膝関節痛が悪化、病院治療に疑念が湧き東洋医学を模索。75 歳男性、会社役員。静岡県>

M 氏は胃が弱っていたので最初 1 カ月はクリーム食で少食に慣れて頂き、準備ができたところで入院断食治療に入りました。通算 18 日間の断食を行い、退院後しばらくは生菜食の半日断食を実行してもらいました。当初小太りな体型が少し痩せ気味にと変わり、膝への荷重が減ったのは言うまでもありません。しかしながら、膝痛も耳鳴りも宿便(腸内に停滞している便)に関係があると私は考えております。M 氏もやはり宿便が排泄されてから耳鳴りも膝痛も顕著に改善してきました。退院後久しぶりに現れたお姿はとてもお元気で若々しい印象でした。聞きますと症状はすっかり無くなり、山道を歩いても今や膝はビクともしないとのこと。疲れを感じなくなったため仕事に興味にと充実した毎日を送られていられるそうです。これらの症状は中高年によく見られるものですが、予防のためにはやはり朝食を抜く少食が有効なのです。基本的には菜食が良いのですが、できれば生の野菜を適度に取り入れると加齢による肌、内臓、血管、足腰の変化へのアンチエイジング法と言えます。

野良仕事のパンセ……
 今年の秋は「天高く馬肥ゆる秋」という例年のイメージ通りにはいかず、雨の多い日々や台風のせいで土中水分が多すぎる。隣の田んぼでは水浸しで、稲刈りと日干しがスムーズにはかどらずに苦労しているようだ。日照りの日々にはあれほど渴望していた水なのだが、こちらでも発芽後の若い野菜達の根には苛酷なのか次々と枯死していく。おまけに秋の虫達の餌食となった若い葉が、僅か一日でぼろ布のごとく変貌して、無残な姿に落胆せざるを得ない。しかし考えるに、苦勞 落胆で終われ人間の不幸など大したものではない。植物の種子にとっては生死を超えなれ
 ー 大事なのであつて殺生与奪を人間の手に握られているのだ。「収穫の秋」という言葉は人間側の身勝手な希望を表現したものであり、それを担保する天地の運行は大自然の様相次第で一変してしまう。だから、野菜達が育ち切る姿を見て人間もまた辛せを感じさせて貰う運命共同体の構図をつくづく思われ 消費するだけの人に理解されようか？

第 14 回 全国健康むら 21 ネット大会～少食は世界を救う 開催!

日時：令和元年 11 月 23 日(祝) 10:00～17:30 (9 時半開場) 参加費：前売 ¥2000/2500
 場所：エル大阪 6F 大会議室(京阪、地下鉄谷町線「天満橋駅」西 300m) 定員：先着 200 名
 演目：午前 甲田先生の講演記録映像 森美智代「龍体文字と出会って」 午後 13:00～ 速水雄一市長「コウノトリの住む雲南で、農業しませんか? 応援します」 福原宏一医学博士「私の食養体験 アレルギーとガンの治療」 村上真平「世界の貧困と原発事故を体験した農家の叫び」 槌田劭元精華大学教授「命を大切にす未来への視点 私の暮らし」
 16:30～講師陣たちとのパネルディスカッション <18:30～希望者による交流会 ¥1500>

当センター主催 第 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 157 回	12 月 14 日(土) 14:00	腸管免疫と細菌フローラ、宿便論	すりおろしりんご断食
第 158 回	1 月 11 日(土) 14:00	40 分合掌行で自律神経を整える	重湯断食

消費税変更により、10 月以降、食品以外の商品や送料、手数料などは 10% にアップされます。