

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160回の西式甲田療法勉強会は4月11日(土)14:00~八尾市プリズムホールで。「栄養の在り方・理論1」¥600。希望者は断食食としてすまし汁断食¥400 いずれも数日前までに事前申込が必要

大丈夫でしょうか？ウイルス

新型コロナウイルス台頭で始まったR2年だったがやはり時々問い合わせ電話が入る。連日の報道により世情不安の空気が強いことが気になる。「心配になって...何か対策があれば知りたいのですが。」この健康法全体がそうですーと言いたいところを飲み込む。「特効薬、ワクチンを求められても今はまだありません。危険だと思われる事態を避けるのが一番で、後は自分の体の力を信じて免疫力が下がらないように努力することでしょうか。」でもそんな消極的な言葉など満足願えないだろう。努力目標たる知識を欲しいだろうから、対策法を一つ二つ提案してみる。「喉頭部に最初に付着して違和、炎症を生じるからです、アレツと自覚したらからし湿布と毛管(特に上肢)それに出来れば一日断食が良いです。」経験された方は「なるほどやってみます。」とピンと来た応答が返ってくる。問題は未経験者とか不安感を強く抱く人達。一部の人達は恐怖や不安から周りへの疑念を膨らませて集団ヒステリーに染められているようだ。それに便乗した悪ふざけやデマ情報も横行。武漢のようにはなっていないのだから、感染の危険を避けつつ冷静に粛々と暮らしを続けていけばいい。もし感染したとしても8割方の人間は大事に至っていないようなので、そちらに組する可能性が高いという楽天性が今は免疫を維持できる。

不安ストレスは問題だ

考えてみれば個人の命に係わる点に根があるのだけれども、それならガンや心臓病など生死に係わる病気や交通や災害の事故は他に沢山ある。違いといえば、徐々に死に近づくのか突然不意を突かれるのかという時

間の違いであろう。後者はより悲劇性があり避けることが出来なかったかという後悔がつきまとう。でもそれだって、人類は長い歴史からそんな危険性を予知できる。細菌、ウイルスとの闘いの歴史はペスト、天然痘、梅毒、インフルエンザ...そして今後も未知の物が現れる。グローバル化が進むこの星に住む限り宿命である。祖先は数々の生存危機を乗り越えてきたのだ。

具体的な眼目としては、まずは喉や気管支、鼻孔内粘膜の炎症を解消。糖分は特にまずい。高度免疫活動の維持。これには十分な休養と心配癖や極端な警戒心、気持ちのブレなどをできるだけ抑制することを含む。さらに内臓、神経ホルモン機能の正常化。血液浄化と血流促進など体の一大事に対して全力を注げるだけの余裕を持たせていること。健康問題で当たり前の話である。持病を持つ人は戦々恐々かもしれないがこの際自省を促される。

INORI



ウイルスを汚らわしい敵、絶滅させることができるならその方が良い。そういう人間側の考え方が近代医学の発展を飛躍させたことは紛れもない事実ではあるが、戦いの矛先がそもそも急所から外れている。人体にまとわりつく一部の細菌バイオフィームは人間と共生の歴史を紡いできたのであって、過剰な除菌行為さえしなければ新参者の細菌やウイルスを簡単に受け入れはしない。だから高齢者であっても健康条件を揃えておれば不幸にして感染しても易々と絶命しはしないだろう。そうした市民一人ひとりの努力を医学に代行してもらおうという身勝手な発想をそろそろ捨てよう。

> 病氣治しは癬治し <

病氣と闘って治さなあかん、早く治さなあかん
とよく耳にしますが、少し的が外れています。病
気とはいつの間にか消えていくものです。それ
には悪い習慣、癬を正して行くことです。癬が治
たら自然と消えていく、これが本当の姿です。な
のですから、病氣と闘うのではなく、自分との闘い
なのです。癬直しの長い精進の後に自分の力量が
高められていくわけですね。いつ病気が治って
くるかと考えるより、いつ悪い癬が取れていくか
を考えて日々を送ることでしょね。そうこうする
うち、悪い癬とは結局「自己中心的な考えが強い」
ことに端を発すると、ふと気付かされるでしょ。
「人様のお役に立つことをどれだけできたか」を
改めて反省することで、一段飛躍していくので
す。自分の病氣のことばかりを気に掛けている
うちはまだまだ治らない。少食にした分だけ、その
残りは人様の幸せのために回すのが正しいので
す。結局のところは、フィジカルでもマインドでも
長年にわたって染みついた良くない癬を、薄皮
剥がしていくように一枚一枚取り去ることで
す。そうしていくうちに気が付けば自然と症状が
消えていた、病氣は消え去っていたという構造が
納得できることでしょ。

野良仕事のパンセ……
春先に芽吹いた幼い植物たちは普通薄い緑色の頼
りなげな葉っぱを伸ばしていたが、中春のこの時期には緑色が一段と濃くなり
遅しさをかんじさせる。人で言えば幼稚園児から育ち盛りのわんぱく坊主へと
変わってきた態。社会性が広がり自己主張が現れ 如く、各々個性が目立って
くる。クロロフィルとアントシアンの装備具合により緑色の濃淡や赤紫色の濃淡
といった色合い。それに草姿が拡張性のもや立性のも、或いは地下肥大のも
のなど多様である。また強光線や強風 水分などの天候制約と虫害に適応しよ
うと主根を伸長したり細根を増やしたり、繊維を硬く丈夫にしたり蔓を這わ
したりと持ち前の特性を発揮し出す。いのちの盛りを演出していくのである。
その一方で、命の灯がもう尽きようとして枯れ葉が目立ってくる一帯がある。
暗くて寒い時期を生き延びた輩 代表格はほうれん草とネギである。長い日照
を嫌うひねくれ者だけれど、冬の人間にとっては有難い存在だった。夏にも君
達に育って欲しいという願いは、旬を知らない人間側の勝手、ご苦労様でした。

第13回 「八週間健康増進プログラム」開催決定

全国健康むら 21 ネット研究班

《甲田式の玄米少食と西式体操など運動の課題を各自在宅で8週間実行して健康増進。メタボ
や口コモ対策、ダイエットに。事前事後の健診がありますので成果を確認、実感できます。》

日程：2020年 **5月30日(土)** 13:00～ **開始前健診(問診、簡単なアンケート)**と課題設定

…翌31日から実践的健康生活を開始。実行 ×記録用紙に記入していきます。ご自分が行っている健康
法があればそのまま継続可能。終了後に結果報告書は集計作業を経て後日個々に郵送されます。

7月25日(土) 13:00～ 終了時健診、記録票とアンケートをご提出いただきます

健診会場：森鍼灸院 参加費：両日とも各 健康むら会員 1000円 / 非会員 2000円

定員：先着30名 申込み：5月25日までに山田健康センター・山田 修へ 072-997-6177

参考図書：森美智代先生の新著「**断食の神様に教わった少食法**」(三五館)をご一読下さい。

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161回	5月 9日(土) 14:00	皮膜突破を許せば・皮膚の理論編	くず餅断食
第162回	6月13日(土) 13:00	脚絆療法足脚異常・四肢の理論編	柿茶作り、赤汁断食