

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新型コロナウイルス対策による非常事態中なので**延期します**。また集会ができる環境になれば、再開いたします。日程や内容も改めて発表いたします。

大丈夫でしょうか？ウイルス

1月頃から認知され始めた新型コロナウイルスの猛威があれよあれよという間に世界中に広がって、人間社会の基盤を根底から覆している。一つの感染性ウイルスがかくも威力を持っているのかと考えさせられてしまう。特に今回のウイルスは感染力が強くて潜伏期間が長く、しかも症状を自覚する前に感染のピークがあるらしくいやらしい。そして症状は軽症であるかと思いきや重症化への移行がとても速いようで死亡例が加速度的。油断していたら感染者数が乗数的に一気に増える特性が二重人格と形容される由縁だ。

緊急事態宣言下ステイホームと決められ、こんな情報を毎日毎晩否が応でも目にする非日常的暮らしは人間そう長くは続け難い。日本人がいつまでこの状態を甘受できるのだろうか？各国の国民性の違いがよく分かるが、やはりアウトローはどこにも居るようだ。一方で自分が感染死するという恐怖感を増幅させパニック状態に陥る人もまた大勢居る。近頃そうした人達との電話対応が多くなったような気がする。

人間社会の有り様や思考が変わる節目

元々“三密”とは程遠い日常である筆者は変わり映えなく野良作業と自営にいそしむが、鋏の手を休めては哲学的になる事がある。歴史に残る今の社会現象で、これからの世界が大きく変わる予感がしてならない。資本主義 vs 社会主義の向こうに登場するだろう命主義の政治及び経済構造、社会・人種格差の行く末、環境への行き過ぎた関与の自覚、急速な進展を果したかと思える未完成な科学、医療や情報・テクノロジーとの関わり方……大まかなテーマであるけれど、どれ一つ簡単

に大変身とはいきそうにない。望ましい方向へコマを進めるには、個の価値観、人生観など思考パターンにおいて大勢の合意形成が得られた上でさらに志向の社会集約が前提とならざるを得ない。テンデンバラバラだった個人主義優先が人類全体の生命優先へと舵を切り始めるように思える。痛みを伴って…。

近頃の世の中の動きを見ていると2極分化が際立ってきたように感じる。職種で言えばエッセンシャルソーシャルワークと呼ばれる社会生活の基盤を支える仕事に従事、不眠不休で忙しい人達が居るかと思えば、潤いを供給するどちらかといえば必要性が限定的な職種の人達は緊急事態に遭って制約を受け悲鳴を上げている。衣食住の生活上不可欠なことは優先だが、平和な文化社会でこそ成り立つ事物は峻別される。だがミソもクソも互いに絡み合っているのが現実なので、頭の中で整理が付かず「不要不急」号令に不満が募る。未来ある子供たちこそうっとうしげ。



INORI

コロナウイルスの唐突な出現は何かの意味があるのだろうか？それとも単にグローバリズム時代を背景に世に出た鬼児だ

ったのだろうか？そしてこれは単なるひとつのステージであって、世界中が影響を受けざるを得ないような不快で悲しい出来事はまだこれからも起きるのであるだろうか？自然界がそのリズムと調和を崩された時に見せる規則回帰としての反応症状ではないだろうか？そうなら「コロナに打ち勝とう」という掛け声は空虚。はて、未来世代へどんな世の中のバトンを渡せばいいのだろうか？

> 完全食だから余計なものを省く <

良いものは沢山食べてはいけません。良質だからこそ少して充分なんです。たとえば玄米。白米よりビタミン B があり、胚芽部分にギャバがあるし、穀皮の繊維もあり優秀です。大体1食に玄米ご飯 200g ~ 250gが限度としておくのが良い。お粥にすれば約400g。野菜でもヘルシーで食物繊維が豊富だからといって女性に喜ばれていますが、程度を弁えておかねばそのうち胃を荒らす人が続出するでしょう。というのも、多過ぎると結果として宿便を溜めることになり、胃腸機能が弱ってきます。それに気付かず相変わらず大食していると胃腸粘膜に傷が付く。体を傷めているのです。宿便を溜めず、病気が治り、かつ栄養失調にならない最低限度の栄養とは一体どのくらい？結論が玄米五分粥食だったのです。皆さんはお粥に豆腐、絹こし胡麻と昆布粉少々、青汁やスピレンだけのこんな貧相な食事と思われるかもしれませんが、実は私が長年心血注いで研究してきた栄養学のエキスなんです。おかずをもっとバラエティ

野良仕事のパンセ…… 春もたけなわになってくると百姓仕事も忙しくなる。その境目を知るのに地方では各々山の山腹に現れ 雪形を合図の目印にしていた。山全体を覆っていた雪が徐々に解けだし、露岩部が黒々と姿を現す独特のフォルムとなるのだ。馬の形や鳥の形など……。さあ今年も土起こしだ。鋤を入れ 起こしてみると、植物の気配など全く無かった地上部と違い、地下では白い細根の残党が姿を現してくる。冬の間中よくまあ生き抜いていたことと生命力のしたたかさに驚かされる。だが、太陽の下にめくれ上がったのが運の付きで間もなく消えていく運命である。よく見てみると根群の周りには白い菌糸がビッシリまわりついている。そしてそこには目に見えないミクロの土壌細菌が無数に存在しているのは間違いない。土の中で安定を維持してきた共同体が一瞬にして壊され、やがて土に還る。しかしまたその後伸びてくる新たな野菜の根群を核として再びコロニーを構築していくことだろう。人間が四季の巡りの中で生きていくように土中の生き物達もまた然り。自然界の姿である

あるものにしたらという心境は解りますが、栄養素の計算をする労力は意外と大変でして普通は長く続きません。結局はこのメニューが最短であると言えます。華道にせよスポーツにせよ、あるいは仏門であるうが一筋の道を究めるにつれ、余計なものをできるだけ省くということがコツです。少食道も同じです。

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160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
-------	----------------	-----------------	------------------

開催できそうであれば以上の内容を予定しています