

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6月13日(土)13:00~八尾市プリズムホールで「脚絆療法実習および柿茶作りワーク」¥800。希望者は断食食として赤汁断食¥400 <お茶を持ち帰るための容器を持参下さい>数日前までに事前申込が必要

アフターコロナ、ウィズコロナ

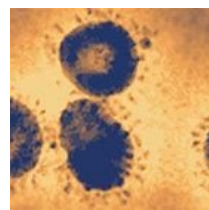
わが国ではコロナウイルスパンデミックが一段落してきた模様で、先ずは安堵している段階に漕ぎ着けたが、まだ近い将来に再来があると目される。その心構えを国民一人ひとりが持った暮らしは避けられないようだ。それは来店者との会話の中心になっている。有効な薬の普及とか深刻な経済打撃が明らかになるにつれその後遺症からの回復、その後になるだろう文化面の変容などなど。いずれのことも人生終盤期を生きる高齢者にはすんなり適応し難いことだろうが、それを求められている。ウイルス禍であろうが、巨大地震であろうが、激しい気候変動であろうが生活を一変させる出来事に対して健康弱者、経済弱者ほど足腰が弱いから。そのために新習慣という概念が奨励されているのだ。幸いに公衆衛生の知識と意識は高い日本では手洗いやうがい、3つの‘密’、睡眠休息などへの理解を得られやすいので緊急事態への順応は上手く行ったほうだろう。だが問題はその先、新習慣を身に付ける作業。身体を壊した方々へ少食の習慣をお勧めしてきた自分の立場から察するに、素直にスナリ行動する人は案外少ない。元の習慣への未練を人は中々捨て去れない。この騒動も一段落したら、マスク姿は減り、密閉、密接が当たり前に戻っているのではないのかと危惧する。良いとされる行動規範に素直に従えない本性が露出してくるだろう。

ウィズコロナには少食を

将来、「よく効く薬が出来たからもういいじゃないか」と考える人が増えてきて、新習慣とやらが一時的ブームであったかの如く鳴りを潜めてしまう日常が来るかもしれない。警鐘など全く耳に残らないかのように。

でもそれは多分通用しないだろう。自粛という不自由さや失職、休学など犠牲を払ったのだから次のステップへのチャンスを逃すことを簡単には許せない。恐怖心を引きずることなく、自分と社会を冷静に見直して安心の暮らしを現実に行っていかなければならない。手洗い、ソーシャルディスタンスなど表層の習慣の奥に新たな価値基準を見出し、それを確固たるものにすることが本筋だ。難しい課題だ。

追加で提案させて頂くとすれば、これを機に外食より内食で毎日二食の新習慣に是非切り替えてみよう。疫病以外でも自己免疫、老化遅延、食費や光熱費の節約、医療費介護費の削減、など敷衍した余得を感じられると信じる。夜の歓楽街や射幸心より大自然や真善美へと関心が移っていくだろう。少しだけ上等になった自分を発見するかもしれないし、その先に迎えるべき世界がイメージできるだろう。もしそうなったら、それこそウィズコロナの真の恩恵じゃなからうか？そんな突飛な空想も面白い。



INORI

でも多分いばらの道だろう。そんな忍耐を強いられる現代人は皆岐路に立っている意識があるだろうか？これまでも人類史に岐路は何度もあった。何故今コロナウイルスなのか？いやまだコロナウイルス程度の岐路なのか？予測できない。一つ確かなのは現代でも「いのちが大事」が本能の底辺に存在すること。この一点で自粛も転職も呑まなくては行けないと諦観や苦しい人へ共感を示した日本市民。抗ウイルス薬という科学的武器が登場した途端にいのち軽視の経済最優先へと舵を切らない選択に期待しよう。

如是我聞 甲田語録 17

> 健康法とはいのちを大事にすること <

いのちといっても色々あります。まず自分の命。これは納得でしょう。次に他人の命です。自分さえ良ければ人はどうでも良いというわけにはいきません。我々も公害問題を経験して来ましたが、自分に繋がる経済中心の態度では他人の不幸ばかりか自分の不幸に繋がってくる訳です。多くの健康被害者を生み出しては誰も幸せにはならない。やはり他人のいのちも大事。さらには動植物の命。一切れのお肉や一匹の小魚、一枚の菜っ葉や一粒のお米、食卓に上るこれらはみな命ある動物であり、植物です。それらが口に入って6時間もすればみんな自分の体になります。皆さんはそういう気持で食膳を見ているか？実感が湧かないかもしれませんが事実なのです。となれば菜っ葉でも魚でも感謝の念で粗末にせず有難く頂かせてもらえる、いのちを大事に思えるのです。水や空気も同じです。そしてまた、それら動植物の生存に深く関わっている微生物の命もあります。味噌や酒など微生物のお蔭じ

ゃないですか。それだけじゃなく、土中の微生物は植物の根の発達に貢献して空気や水の清浄を維持する役割を担って地球上のいのちの生存を支えているのです。こう考えますと地球上のいのちは渾然一体となって共に生きておると判ります。「万根同一」とはこのことすな。だから少食健康法とは命を大事にする具体的方法である訳です。私が「マイナス栄養」をすすめるのはこの思想が根底にあるのです。

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。終了後に集計作業を経て個々の結果報告書が、後日郵送されます。

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20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

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	7月 4日(土) 14:00	腸は第一の脳・食と四肢の理論編	くず餅断食
第162回	8月 8日(土) 14:00	網と統御神経・皮膚と精神理論編	フルーツシャーベットの断食

野良仕事のパンセ……

気温が二十を超えてくると昆虫類や爬虫類な

どが俄然元気に動き回る 雑草や野菜の葉っぱの陰からトカゲやゴキブリ達がすばしこく走る 蝶や蛾達もせわしなく飛び回っている。のどかな春の風情ではあるが 野菜にと ては青虫やカマキリに葉っぱを齧られ ネキリムシに根っこを噛み切られ油断ならない アブラムシには樹液を吸い取られ ナメクジの粘液に気孔を塞がれ シンクイ虫には新しい成長点を台無しにされる 鳥には次世代の命が詰ま た種子や豆をかすめ取られる し 蟻の巣穴から浸水した水で細根にダメ ジを負う 全く土壌に生えて生き抜くのも大変だ。なまじ人の手により種を蒔かれたのが運のつき、そして最後には収穫という引導を渡される そんな苛酷な野菜の一生の中でも 驚くほど煌く瞬間がある 六月雨上がりの青空の下などで、見ていても活き活きと清清しく育った雄姿には感動させられる てんとう虫や蝶、蛙などもツイ近寄ってくる。オ と、願わくば蜂や蚊にはご遠慮のほどを