

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169回の西式甲田療法勉強会は 3月13日(土) 14:00~八尾市プリズムホール で。「脚絆療法」¥600。断食食はミックス青汁断食。数日前までに事前申込が必要  
**次回からは場所が「生涯学習センター・かがやき」に変更となります。ご注意を！**

## 緊急事態宣言は終わるけれど

「緊急事態宣言下だから不要不急の外出を自粛せよと言われるけれど、そうであってもねえ？怖い親父から怒鳴られたら別だが...」70歳前後の来店者との立ち話。マスクはしているが帰宅後の手洗いなどは忘れるらしい。「まあ私もマスクするのは人生で初めてでして、人前に立つときに慌てて探していますよ。時々忘れることもあります。でももうすぐその期間が終わるようですが？」と答えてハッとした。期間は過ぎててもまだコロナ禍が終息した訳では無いので、エチケットとしてのマスクは続くのだった。(苦笑い)私の場合、人混みへの不要不急の外出は普段から無いので苦痛とも感じないのだが、マスクは煩わしく思う。人夫々に我慢どころは違う。年齢柄身体のため新習慣をつけないといけないようだ。健康に良いといわれる事を毎日の習慣にするのは誰が考えても望ましいこと。けれど実際始めてみるとまだ癖にはなっていないものだから、つい忘れてたり面倒になってサボったり、あげくにやらないための言い訳を頭の中でひねり出す。所謂三日坊主。なぜこうなるのだろうか？そこにはヒト特有の頭脳回路が障害となるようだ。

## 新習慣をつける

ヒトが行動を起こすまでには脳内に順路がある。まずはコロナ対策に良さそうだと判断や見当をつける。感染していない自分の日常をイメージする。次にやるぞという意識(意志)を持ちそれをいつ、どこでと生活の中に組み込む案を考える。こうして初めて行動が具体化する。ところでヒトはまた辻褄が合わないトンチンカンな行動をすることもあ。毎日の行動の中には無意識に行って失敗

することが多々ある。これには意識の明確、不明確の差が関係するようだ。近年の脳科学によれば「状況に応じて適切な行動を選択し、すべきでない行動を制限する脳の機能」が作動して、初めて意識的に行動しているとなるらしい。そうだとすれば、明確な意識の前にイメージの明確化とイメージへの強い願望があらねばならない。つまり目標やビジョン設定がクリアでなければならぬことになる。もし淡い希望とか不確定なビジョンの下で行動し続けたら、不完全な達成とか挫折という結果になりかねない。でもそれは不安なので結局はワクチン頼みというところへ後退。

さてアフターコロナでの新習慣だが、コロナ禍から学んだマスク、手洗い、換気、密集回避、外食警戒などが日常化した心構えなどの意識を多くの国民が持ち続けられるか？ かつ無意識に実行する生活に変わるか？



そうなるには相当なエネルギーを要するヒトの脳の特性からして、若い間なら順応は早いが高齢になれば負荷が大きいの困難さが増

す。コロナ禍という自然からの警告にいざ直面したら、思うほど容易ではなさそうだ。それは、病気の相談者が少食習慣を身に付けられれば回復すると解ってもその新習慣を続けられず頓挫が多いことから察せられる。杞憂？

## INORI

個々人の事情はマチマチであっても、この度は社会全体に降りかかる大災害。全体が統一したビジョンとイメージを共有し行動せねばならない。個人主義の世界では障壁が一層増して悩ましい。どこかでコロナとの共存のための落としどころを探さねばならない。

## 如是我聞 甲田語録 2 4

### > 一日断食のすゝめ 効果・宿便排泄 <

美食・飽食で自分の胃腸が処理できないほど沢山食べてしまうと、その未処理分は腸管内に渋滞してくるわけです。例えば交通渋滞です。交通渋滞が起った場合、それを解消するためには通行止めまたは通行制限をしなければなりません。食事と言えば断食という通行止め、少食という通行制限をせねばなりません。これが残念ながら食欲という貪欲が邪魔するのです。そのため渋滞している腸管内容物は排泄されないまま、腸管内で腸内細菌などによって分解されることとなります。その際、そこで盛んに腐敗・発酵し有毒ガスや有害物質の発生を見ます。そしてそれら有毒物は体内にと吸収され血流に乗って全身の各組織へ運ばれた結果、色々な悪影響を残すことになるわけです。頭が痛い、ぼーっとする、フラフラする、めまいを感じる、身体がだるい、持病が悪くなるなどの症状が現れます。従ってこれら症状を治すためには先ず以って腸内で渋滞する残留物(宿便)を排泄することです。多くの方はそれをやらずに、病院や診療所に駆け込み出されるままに頭痛薬とか消化

野良仕事のパンセ…… 3月の大阪での作業は下旬の種まきに向けて準備が本格化 2月の陽気の良い日からポツポツ畝の地お越しが始まる 枯れ草や落ち葉の色摩からあちこちに気の早い雑草達が伸び出してくる 体がまだ小さいけれどイネ科雑草は早くも花と種を用意している 土に備中鍬を打ち込んで一掻きずつ天地返しの仕事である と そこに発見する植物たちの根群の様相は地表からでは想像し難い。地上部の葉っぱを刈り取った後の根がまだ生きており 地下20cmの深さまで食い込んでいる そしてそれを導線とした様々な雑草の根が絡みついて長く張り巡る 地上部での主役を奪い取るかの勢いである また 奥では有機物の残骸に白い菌糸が絡みついて今正に腐りが進行中 有機物は元の姿をとどめていない そしてそれを補助するかのように蛾の幼虫たちが蠢いている そして最終のお掃除役ミミズがおすそ分けに預かり糞便 肥料 を土中に還す 正に小さな自然生態系の共生と循環が進行しているたのである 冬だから夏よりゆ くりではあるが 足元の地下のドラマに途切れは無か たのだ 丁度幼い時の芋掘りで土の中から芋が出てくる意外性と驚きに似る感。

剤、ビタミン剤を服用して治そうとします。こんなの外れなバカなことがあるかと言いたい。病気の根本は、実は食べ過ぎに端を発した腸管内の宿便にある、と認識を持って頂きたいのです。

さあ、宿便を出すためには断食(口の通行止め)や少食(口にする量の制限)にする必要があるわけですから、例えば毎月1~2回の1日断食を断行する、もっと積極的に毎週1回行なうなどの対策をお勧めしたいですね。もしそれが無理ならせめて朝食抜きの2食主義(半日断食)を習慣にしまうことです。そうした習慣を続けていきますと渋滞が解消され宿便もいつしか雲散霧消に。そうなりますと身体の調子がどれほど良くなることでしょうか。長年の頭痛が消え、日本晴れのような快適生活が訪れる、或いはスタミナが向上していくらでも働ける身体に生まれ変わる、お肌の悩みが消えるなど本当に笑いが止まらない心境になってしまうでしょう。

## 当センター主催 第16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170回	4月10日(土)14:00	理論編	食はなま、量は少が第一に	くず湯断食
第171回	5月 8日(土)14:00	理論編	足は腎臓や不妊、姿勢不良に	くずもち断食