

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4月10日(土)14:00~生涯学習センター・かがやきで。「食の理論と消化器官」¥600。断食食はくず湯断食。数日前までに事前申込。今回からは場所が変更となります。現地へご案内しますので15分前に集合

思えば良い歳をとったなあ

常連さんからの電話にたまたま受話器を取った。しばし昔話に終始しこちらも和む。「私ももう80歳を超えましたよ。」「へえっ、そんなに！でもお声は往年と変わりなく年齢よりはお元気だと見えますよ。」「お陰様で少し腰が曲がってきていますが毎朝の散歩やら日常の暮らしは差支えなくやれています。有難いことで...思えば幼い頃から体が弱く熱出したり風邪で学校休んだりの医者と縁が切れない人生だったですが、まさかこの歳まで生きていようとは思いませんでした。」

「転換点はやはり甲田療法との出会いでしたかねえ。」「甲田先生と山田さんの存在が今思えば大きかったです。弱い私をかばってくれていた主人に先立たれ、私の方が最期は世話させて頂き恩返しをすることになったのは予想外でした。近所の同世代の方々も亡くなったり息子の家に引き取られたりして少し寂しいのですが、行きたいところへ元気に出歩ける我が身はなんと幸せな身の上かとしみじみ考える近頃です。」穏やかそうな近況を伺って「微笑ましい良い人生ですね。」

真剣に対峙した十日間

こちらも年を重ねたもんだ。昔話が蘇って懐かしんでいる自分が居る。あれは今から30年ほど前のことだった。甲田先生の講演会で出会い、それから二三度話していつもニコニコと爽やかそうな印象を持っていた。ある日その奥さんからSOSの電話。「急に頭がふらふらして立てない。今独りなので病院へも行けない。めまいでも先日の先生のお話だと断食して宿便出したら日本晴れだそうですが思い切ってやりたいのですが...」様子を詳しくお聞きしてみても頭部や血圧の異常が

原因する可能性は低いので、やはり断食が適用法と判断した。甲田先生に受診するのが順路だが混雑していてすぐにはいかない。胃腸が丈夫では無く、見る見るうちに体力を失っていく体質だと分かったので本当にやり抜けるだろうか懸念したが「自宅で独力でやってみますか？場合により中断せねばならないこともありますよ。じゃあ毎日電話で様子を聞かせて下さい、必ず約束ですよ。」念を押した後、準備食からすまし汁断食に入っていく手順を注意点と共に伝えした。その晩は正直後悔めいた心境だった。反応症状がどの程度現れるか未知数なので、責任がズッシリ。初日は大した変化なしとの報告。2日目も同じ。3日目、そろそろだ。少し頭は軽くなったと聞いて少し気が楽に。「吐き気は無いですか？」「それも殆ど感じなくなりました。」5日目「頭はもうふらふらも目まいも消えました。」お腹が少し減ってきたらしいのでまあ好調に進んでいる。7日目「すっかり元通りというか、以前よりもスッキリしてきました。お陰様で...」ここまでになればもういいだろうと思い、手順を追って回復食に戻して貰った。ひやひやモノで真剣勝負の10日を終えた。忠実に実行されたことは疑いない。

INORI



その後会うたびに何度も「あの時は本当に良くして頂きました。山田さんに足向けでは寝られない。」と感謝の言葉を頂いた。若気の至りで気恥ずかしいのだが、以後すっかり病抜けしたお姿を見ていて満足感はある。でも実はあの成果は、珍しいほど信じて疑わない彼女自身の素直な心根に在ったのだ。私がそれを学ばせて貰った。

如是我聞 甲田語録 25

> 一日断食のすゝめ 免疫力向上と若さ <

1日とか2日といった比較的短い断食であっても免疫力が向上し、病気への抵抗力が強くなることが判ってきました。動物実験ですが、2日間の断食を行ったマウスは断食しないマウスに比べ副腎や胸腺の重量が増し、Tリンパ球の活性が増強するという結果が確認されています。これらは免疫に関する働きをしています。また当院でも、1日断食を毎週繰り返している患者さんから「これまでは冬になるとすぐ風邪を引いてなかなか治らなかったのに、最近では冬中も滅多に引かない丈夫な体になった」と報告される方が多いです。そしてまたそういう人から白髪が黒くなってきた、禿げていた頭に黒々した髪が生えてきた、視力が良くなってきた、肌に艶が現れてきた、精力が強くなった等々の喜びの声が寄せられます。それらは肉体の若返りを意味します。昔から「断食は若返りの鍵を握っている」と言われてきましたがその通りでしょう。女性でしたら更年期を過ぎて一度止まった生理がまた再開と驚かれる人もおります。若返りが可能だと聞けば思わぬ楽しみではありませんか？

野良仕事のパンセ……
 3月下旬の大阪では色んな野菜や植物が芽吹いて 命の蘇生を感じるようになる 慌てん坊やらお とり型など個性が色々の新芽の登場がひと月間というものの続くので楽しく微笑ましい 畑地を見慣れてくれば あの雑草がそろそろお出ましかないと予想がついてくる ところが中に、一見しただけでは何だろうと想像外のことがある 鳥か何かがたまたま運んできたか糞中に紛れてきたのだろうか？ 或いは前年に種を落とした何かの野菜とか根菜の根や芋の子ども 或いは茎が運良く冬を生き延びて芽だししたのだろうか？と考えるみるもこちらに記憶が無いのである ひ として5m先に生えている高木の根がこんな所にまで延びて来て新天地に分身を作ろうと企んでいるのかも知れない まあしかしそれは別として 今年この場所のこの土壌の中に根を生やそうとして誕生したのは事実である 幼い新葉や新芽はどれもこれも小さいながらも生気に溢れていて 見る者に幸先を祝いたい気持ちを抱かせるのは 生命ある存在が持つマジックであるうか そしてわずか1cm四方の土が植物に対して見せる包容力の大きさへと思いが移った時 こちらが大地に脱帽

八週間トライアル・健康とアンチエイジング (山田健康センター、森鍼灸院 共催)

日程：2021年5月15日(土)13:00～ 開始前健診および問診と簡単なアンケート、目標への生活指導 <翌16日から実践的健康生活(少食と西式運動ほか)を開始。実行 ×記録用紙に記入して頂きます。ご自分がいつも行っている健康法をそのまま継続されても結構です>

7月10日(土)13:00～ 終了時健診とアンケート、記録票ご提出いただきます

健診会場：森鍼灸院 八尾市桜ヶ丘2-235 近鉄「八尾駅」東へ歩10分 (車4台可)

定員：先着30名 参加費：両日とも1500円 問合せ申込み：山田健康センター (結果報告は集計作業を経て後日個々に郵送されます。個人情報秘匿されます)

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171回	5月8日(土)14:00	理論編 足は腎臓や姿勢の不良に	くず餅断食
第172回	6月12日(土)13:00	理論編 皮膚はセンサー 柿茶作りワーク	ニンジン汁断食