

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170回の西式甲田療法勉強会は**5月8日(土)14:00~生涯学習センター・かがやきは中止**となりました。テーマ「足脚の故障を見逃すな」は6月に繰り延べいたします。コロナ禍が収まってきましたら6月度は再開いたします。

## や~れやれの電話

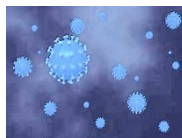
約30年前から甲田療法と繋がっている人から電話。何か?とお伺いしていると、新たな病気のことよりも結局は家庭内の「愚痴」だ。「私が今までどれだけ辛イ思いをしているのかなんて少しも気にかけてくれず、それどころか主人の不調を心配すればむしろ嘸みついてきたのです。この自然療法しかないとは思っていますので...」当然仰る心配の中には正当な部分もあり同情の余地があるので「そうなんだ、それは腹立って情けない気分になるのも無理もない話ですねえ」と同調した途端、彼女はここぞとばかりに悪いのは相手だという論調に話がカーブしてきた。一度火が付けば自分の正当性をエスカレートさせていき、軽い興奮と満足感さえ漂わせて長々とその調子が続く。過去の立腹した件まで引っ張り出して相談話が逸れていく。修正したくて「そうかもしれませんが、昔通院してこられた時毎回キッチンと奥さんを車で送迎されていたじゃないですか、ご立派だなあとの印象でしたよ。いいところもあるじゃないですか。」「いえ外面が良いだけで要領ばかりなんです。ホントあの人は...」文句はあれど感謝は無い剣幕で一刀両断。こちらはもう言葉を飲み込むしかない。一見、今の苦は昔とは異なる質の内容。が、ご当人は気づいてはいないかもしれないが、話の奥に見え隠れする苦の本質は以前病気した時と同根の生き様に由来すると推察された。

## またか、緊急事態宣言。我慢できない

3回目の緊急事態宣言が発出されて、昨春を思い出し街はどれほどの張りつめた空気が流れているのだろうかと思いきや、案に反して街の様子はあまり変わりが無いとの報

道。“行動変容を、気持ちの変容を”と叫ばれるのだが、簡単にはそうならないようだ。友人とのおしゃべりの楽しさ、仕事帰りの一杯がストレス軽減、窮屈なステイホームからの解放.....そこには快と楽への志向が根付いている。脳科学の説明によれば、ドーパミンという快楽を感じる物質が活発に抽出されその量が多くなるほど次々他のニューロン脳細胞へと波及し大きな喜びとか、興奮状態心理となっていくそう。一方でその抽出を抑制する物質も用意されているのだが、そのバランス加減が人により、経験の差により異なるらしい。そしてまたそこに、抑制物質に干渉してドーパミンダダ漏れの状態にする蛋白質の存在もあって話がややこしくなる。アルコールとか睡眠薬のような常習性物質も同作用となり「あの喜びをもう一度」と求める依存心理が働くことになる。度重ねるとその誘惑から逃れるのが難しくなる。ただし、そうした「喜び」は努力や苦勞の未達成した「喜び」とは感じるメカニズムが違いランナーズハイとは異質なものだとか。そこには理性、意志が介在するそう。路上で座り飲み、深夜の赤提灯、買い物異常衝動等はストレスから脳内にノルアドレナリン過剰ではないかと冷静に肉体を分析してみるのも考え様。

## INORI



奥様との成果の無い電話が終わってフーッと一息ついた。誰もが孤独でストレス溜め易い背景はあるのだろうが、それを愚痴や依存物質に逃れるばかりでなく冷静な努力が欲しい。そうしてしてはならない事を自己抑制し、やらねばいけない事をする意志強固に心身を変容するしかない。対する相手は手強いからだ。

## 如是我聞 甲田語録 2 6

### > 一日断食のすゝめ 実行上の注意点 <

それならということで誰でもすぐに断食を行って良いかというところ簡単には参りません。断食はやはり厳しい行であって、それを完全にやれば素晴らしい効果が現れますが、一歩間違えば色々の事故を起こす危険性は認識せねばなりません。例えば断食に入ったところ夕方頃からムカムカ吐き気を催すことは珍しくないのです。その時無理に断食を続けていると痛みが徐々に強くなり激しい嘔吐が起こることがあるのです。そして時には吐血という危険な副作用を見ることがあります。これはその方の胃や十二指腸に荒れか潰瘍が存在していたのです。このように胃潰瘍、十二指腸潰瘍がある人は決してすぐに断食に入ってはなりません。まず消化に良い玄米クリーム食などをしばらく続けて潰瘍をまず治し、その後慎重に断食に入るという周到な準備を行うべきです。また他に倦怠感とか頭痛、頭重やひどい脱力感などの反応症状を感じることもあるかもしれませんが、そうした人も十分な準備食期間をはさんでから断食すれば、苦しまずにやり通せることでしょう。断食は諸刃の刃であって、絶対に事故を起こさないよう慎重な準備対策の必要があると心得て下さい。

**野良仕事のパンセ……** 五月下旬の大阪では熱中症の注意喚起が発せられるくらい暑くなると乾燥が激しくなる日が来る。三月に賑やかに咲かせていた花は遙かよいよ種子を孕んで古い菜っ葉たちは一生のフナレに入る。周囲の緑が濃くなると植物が謳歌を競っている環境の中で立ち枯れてなお次世代に対して務めを全うしようとしているいや、地上に枯れ落ちてなお表土に覆いかぶさって保湿や遮光の助を担いそして最後には土壌成分に分解されて後もこれから育っていくもののため自己犠牲で貢献していたのだ。種(し)の連続に対する執念と大自然に対する従順さには敬服至極。またそれを支えるミミズなどの小動物とか土壌菌類に対する寛い博愛。老境はかくあるべしと人間に諭しているような風情である。作業の手を休めてそんな感傷に耽った後再び鋤を握って土を掘り返している自分が居た。ハテ俺は何をしていこうとしているのだろう。人間は彼ら植物に対してどのように関わっていくのが正しいのだろうか？考えてもよく分からない。多分秩序好きで人間のことだから整理をつけて成長する物の発育を応援しているのだろう。勝手解釈で手を進めた

## 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日から在宅で実践的健康生活(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OK>  
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170回	6月12日(土)13:00	理論編 基盤の整備・足 柿茶作りワーク	ニンジン汁断食
第171回	7月13日(土)14:00	理論編 皮膚はセンサー 精神は土台	フルーツ汁断食