

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171回の西式甲田療法勉強会は予定していた6月は中止。**7月3日(土)14:00**
～生涯学習センター・かがやきに**順延**となりました。テーマ「足脚の故障を見逃す
な、皮膚は全ての始まり」また第172回の方は8月7日に新設して続行致します。

夏場はマスクし続けるのが辛い...

「昨年が続いて今夏もまだマスクしなければいけないなんて本当にうっとうしい季節になりました。」来店者の奥様の気持ちはよく分かる。「同感です。私も来店者さんに対応するのに都度つど外していたマスクを探している状態です。話が長くなれば鼻がマスクからはみ出しています。」「第一息苦しいでしょう。マスクも湿ってくるし...」「ただマア顔のお手入れや髭無精を誤魔化せる面もありますけれど(笑)」「それはありますがやはり暑苦しい感覚からか無意識に口呼吸をしている自分に気がきます。家に帰り着いてマスク取ればスッとしますよ。犬じゃないんだから、普通に鼻から息を吸い込む爽快さといえますか...」「ごもつとも!」そういえば確か口呼吸から入る酸素量は鼻からより18%ほど少ないはず。それが長引けば体内酸素量が減少して、酸素を最も消費する頭脳に影響が出てくるかもしれない。頭がボォーとしてきたら脳内の酸欠兆候らしい。一日中マスク姿でいる人はマスク内に溜まる呼気で出したCO2の多い空気を再び吸い込んでいることになり酸素欠乏に要注意?満員電車の人いきれの空気を吸い込む不快感を想像しよう。

皮膚表面からはガスの出入りが...

呼吸によるガス交換は何も鼻の専売ではない。考えれば体表皮膜全体に分布している微少孔からも行われている。例えば体表皮膚を空気遮断できるラップでぐるぐる巻きに密閉されたら、やがて悶絶して絶命するくらいだから皮膚呼吸の重要性は想像に難くない。最近も屋内を密閉して脱酸素のガスを噴射する方式のビル消火装置の操作ミスにより作業員が亡くなる事故があった。また酸素

量が薄い深い坑道での作業は危険を伴う。やはりガスは低酸素量とか高不純物のものは人体には不向きなのだ。勿論代謝産物として体内にもそうした状況が作られるのは事実。つまり軽い汚染はいつでも発生すると考えるのが正しい。従って我々は呼吸を盛んにしてこれらガス化した汚染物質の排泄を停滞させないようにすることが健康法の要諦となる。皮膚直下の末梢血行を改善しておくことだ。それとともに排出を邪魔しないために、薄着の習慣や裸療法を行うのは賢明策と言える。そうした観点からすれば、マスクのつけっぱなしは望ましいことではなく最小限に止めておく方がいい。それが出来ない時にはせめて屋内の換気、換気は必要と心得よう。「今のコロナ禍の世情だからマスク装着が推奨されるのは仕方ないことですが、早く脱却したいものですねえ。」「そのためにもたとえ感染したとしても軽症で終わられるように自分自身の免疫機能を最良にキープしておきたいです。結局飲食を慎み、深い睡眠と適度の運動で自己防衛ということでしょう」

INORI



人が健康に生きるには新鮮な空気であるが、最近それが怪しい。空気中にはミクロの塵や埃、

花粉やカビ菌などが浮遊し、更に石化物質由来の有害物や紫外線とか放射性危険物質なども混濁している。そして今度新たにウイルスのマイクロ飛沫だという。大自然の完全に清浄な大気をと希望しても、文明の進行とせめぎ合いの中難しいのだろうが、ウイルス入りの空気でのちの瀬戸際だけは勘弁である。大自然のリズムが狂っていると人類に警鐘を鳴らされているように思えないか?

如是我聞 甲田語録 27

> 一日断食のすゝめ 実行上の注意点 <

厳しい本断食は自分一人ではやるな

水だけ飲んで他は一切口にしないやり方はある程度の経験を積んでからにして下さい。甲田医院ではすまし汁断食や青汁断食、重湯断食あるいは寒天断食などを患者さん達の病状に合わせて応用しております。これら「応用断食」でしたら事故を起こすことなく大変楽に実行できて、しかも効果は立派に挙がりますので皆さんに大変喜ばれています。

病気治しより健康増進を目的に行うこと

断食療法で色々な難病が治ることは事実で、現代医学の治療で治らなかった慢性関節リウマチとかアトピー性皮膚炎なども断食療法で治ったという例はいくらでもあるのです。そのため長年困り抜いてきた難治症を断食で治したいという気持ちはよく分かりますが、できたら病気に罹る芽を摘み取るために断食を行うとか、積極的に健康増進のため行うのが最も望ましいのです。そういう目標を持っている人にはぜひともお勧めしたいのです。そうは言っても現実には病気治し目的で断食を望んでいる人が多いでしょう。そこでそのよ

うな人に、事前に十分な準備をしておく必要があることを強調しておきます。その1つに医学的な検査を受けておくことを忘れてはなりません

野良仕事のパンセ……
 さて作業を始めるかと鍬の柄を握って気が付いた 木部の柄がひと回り痩せてきた それもその筈私の手にもう何千回と握り締められぽキリと折れもせず十六年以上働き続けてくれている 同時にこの畑に引越してきた三又鍬は途中で一回柄に楔を打ち込んで補強したが この平鍬は一度もしていない 柄に穴が穿たれ金属部にボルトで固定された職人の手になる上物である 流石だ ホムセンタ 店頭に売られている普及品とは一味違つと実感させられる そうした道具は湿度温度の変化や荷重耐性により 接合部が緩んで外れたり木部の痩せで折れ易くな たりする 3年も使えば新しいものと交換ということもある 寿命が短くて使い捨てなのだ それはシベルヤレ キも同じ 金属部は使われる当て無く錆びついて 転がる運命 そう考えれば 私の愛用農具は長持ちで働き者が多い 手鎌にしたて 逆面のステンレス製なので 表土ごと草の根を力 ト切れ味長持ちの逸品 彼ら農具 たちは土を掘り起こし 土塊を砕き 有機物を混合し続けてくれたので十年前には硬か た土が膨軟な壤土に置き換わ た 私に掛かる荷重を軽減してくれた功績は大

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7月10日(土)13:00~終了時健診。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)

資格：初回に健診を受診した方 参加費：1500円 結果報告は集計作業を経て後日各人へ郵送。

2泊3日のプチ断食会(一日断食の体験) 9月18日~20日 三重県あわあわで 先着5名 参加費：40000円 集合場所：近鉄名張駅西口に12:30送迎 申込、問合せ：山田健康センター

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	7月 3日(土)14:00	理論編 姿勢整備・足	皮膚はセンサー	ニンジン汁断食
第172回	8月 7日(土)13:00	柿茶作りワーク 理論編	精神はマジックで	フルーツ汁断食