

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174回の西式甲田療法勉強会は10月9日(土)14:00~生涯学習センター・かがやきで。テーマ「体とこころの歪みを修正する体操・六大法則」動ける軽装で。

¥600。断食食はすまし汁断食¥400。コロナ情勢下ですので事前にお問合せ下さい

○今年も「8週間健康トライアル」実施さる

春の恒例行事・8週間健康トライアルが今年も催された。この取り組みは当店と森鍼灸院が共催するもので、少食療法に関心がある、或いはやり始めたものの中途半端な実行なのでキチンと再チャレンジしたいといった潜在的希望者のためのイベント。その平均値データから興味深い結果が判明したので紹介する。今年以下は以下の要領で実施された。

令和3年度5/26~7/21の56日間

参加者は32~80歳の男女29名(内有効データ数23)参加資格は無病者と安定期に在る有病者に限定。期間中は約1400~1700Kcal/日の少食(甲田式に準拠)西式健康法の背腹運動はじめ6つの健康法を実行項目とし、その他の健康法は各人の自由で。開始日と終了日には健診と問診を行い、ID番号匿名のもとにデータを集積。

初回と終了時にはお集まり頂き下の項目を測定させて頂いた。開始前と後の変化を診た。

オムロン体組成体重計KaradaScan375で体重、体脂肪率、BMI、体年齢、基礎代謝、骨格筋率ほか。テルモ電子血圧計ESP2000BRで血圧、心拍数それにメジャーによる腹囲。また森美智代さんの触診で身体検査とオーラ診断、それに基づく食事コースを決定。他には体調に関するアンケートにご回答頂いた。統計手法は「10cm線分法」を採用し、各値はポイント制に統一。皆さんには事後に結果報告を郵送。「健康診断代わりに毎年受りたい」とのお声も寄せられている。

○結果からいくつかわかったこと(数値割愛)

全体の平均値から明らかになったこと…完全無欠のお体の人はいなかった。自覚してはいないでしょうが、何処かに何かしらの不

調ポイントを持っている。特に「宿便」の存在は100%、背骨の微妙なズレの存在はほぼ100%。いわゆる未病の兆候である。それらが体調アンケートで「肩こり」「疲れ易い」「睡眠がイマイチ」など自己申告に現れているようだ。また、血圧に関しては押しなべて降下し高血圧の正常化傾向がはっきりしている。また改善が望まれる脂肪は腹囲、内臓ともに減少し望ましい。体重も減少傾向がみられるが一方骨格筋の減少幅は小さい。痩せたのは脂肪がメインであって、骨格筋はそれほど減らない。このことから、メタボ対策、ロコモ対策の方法としては安全優位と考えられる。体年齢は若返り、肉体の老化遅延としては有意な有効性を認める。さらに、自覚していた不良体調の改善が多くみられるが悪化するひとは居なかった。それを裏付ける項目として全体活力の上昇が大半に見られた。

こうしたことから不調の改善は勿論だが、自覚しない未病ともいふべき初期の不正状態の段階でそれらの芽を摘んでいく自然療法の真骨頂が発揮されている。さらにプログラムを継続していくことで健康を確たるものにしていける優れた健康法と考えられる。



○INORI

こころの改善には8週間の期間で有意な著効が現れるには至っていないが、心身一者の観点からすれば、さらに長期間継続していく上で見るべき変化が認証されるかもしれない。性格改造にはそれまでの理解と違った観念で上書きあるいは並立が必要なのだろうか?別のアプローチからの今後の課題か?さりとて手がかりを残して頂いた甲田先生、西先生のご功績は大きい。

野良仕事のパンセ……

野菜栽培に欠かせないのが土作り。農業全般にいえること

だが特に素人が日曜菜園で有機栽培を目指すなら、「土の素性」を知っておかねばまともな収穫物は獲られない。そしてまた自分が目指す作物の性質、近辺の天候や土壌水分の特徴なども心得ておかないと諦めたい気持ちになる。しかしながら、ズブの素人初めから立派なことが出来ないとイメージ通りの結果にはいかない。こう考えればであつても運よく立派な作物に恵まれることが時々あるので病みつきになる人もいる。そんなラツキを大自然は見せてくれることがある。そんな時はそれまでのしんどさが一辺に吹き飛び、「さあ次も」とのめり込んでいく。が、やって行けば行くほど実は不出来であることに気づき、自然という得体のしれない相手の支配性と奥深さを見せつけられるようになる。そして漸く10年も経てば、自分の労苦なんてどれほどの影響を及ぼすのか？ 小ささを実感する。「天からの頂きもの」というのが本当のところだ。勿論頂きものが全く無く、ゼロ収穫だつてザラにある。作物もやはりそういうガシバリの中で育つてくる存在であり、人と同朋の立場。哀れを誘うしだからいとおしく見える。科学（土質、地形、気候…）を知らずとも少しはやれる魅力はある。

★ 如是我聞——甲田語録 29

> 癖直しは自分との闘い 2 <

単に断食やって、体操やって、水風呂入って宿便取れて病気が治ったら終わりじゃないのです。そこから先に高い目標が無ければとてもじゃないが難しい食養生なんかできません。確かに健康が無ければ何も始まりませんので健康は大事です。だから皆さん悪い習慣を良い習慣に変えようと努力なさるんです。その努力を3年、5年と続けていくうちすっかり習慣が定着しまして、そしてそうするのがもう当たり前になって最初の辛さはいつしか無くなっていくのです。こうなれば今までのような努力はもう要らない。むしろ努力はそこから先、人生の目標達成の為に向けられるようになり、力量も性格も運命も変わっていくのです。力量がついてくるということは、自分のことより他人様が先と考え行動するようになったという事です。自分の病気治しの成否はもう影が薄くなる。心の癖直しが出来てきたのです。いつまでも目標を持ち続けるのは本当に大事なことです。

このように、肝心なのは悪い癖直しであつてその積み重ねと共に病気は消えていく訳です。何時になったら治るのかと病気と闘うのではなく、癖直しで自分との闘いなのです。これでお判りでしょうが病気は力量に見合った分だけ消えていき治癒が達成していく。自分磨きが進んだ分だけ治っていくのです。

★ 風の時代を生きる～コロナから始まる新たな価値観 (ホリスティック医学協会関西主催)

2021年10月31日(土)13:30~16:30 映像配信:「生命のシナリオと共生の死生観」井上正康医博・大阪市立大学名誉教授、溝口あゆか・心理カウンセラー「ポストコロナ・新しい意識へ飛躍するチャンス」、竹林直紀心療クリニック院長・総合司会 形式:ズーム配信(ネット環境で) 申込:ズームによるウェビナーよりフォーム記載で¥4000を振込 切:10/29 問合せ:078-742-7002

※当センター主催 第17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175回	11月13日(土)12:00	自分に合う玄米少食の実際・試食会	食材費¥900
第176回	12月4日(土)14:00	食事は出すことで完結・宿便の害は広範囲	寒天断食