

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175回の西式甲田療法勉強会は 11月13日(土) 12:00~当店及び生涯学習センター・かがやきで。テーマ「少食の実際・生野菜や玄米菜食の試食会」¥1500。
断食食はありません。情勢がらマスク着用。また事前にお問合せお申込み下さい。

○またクリーム食で立て直したい

初老で瘦身の奥様が初来店。私は初めてお見掛けするのだが、「昔甲田先生の診断で玄米クリームと豆腐の食事療養を50日ほど実行してすっかり良くしていただきました。私の方は貴方が医院の窓口にいらっしゃったので覚えていますよ。」元患者さんだったようだ。「失礼しました。で今日はどうかされましたか?」「以前と同じように胃腸の具合が悪くなったので、また思い出して久しぶりに食事をクリームにしてきたところ、調子は少し改善したもののこんなに痩せ過ぎてしまい力が出ずしんどさが取れない状態に陥っています。どうしたらいいのかご相談に…」

「病院の検査で何か?いつもは玄米菜食か何かを?」「自然療法主義でももう40年ほどになります。病院へは行きません、甲田医院以外は。」「以前と同じだとお考えのようですが肉体は20年老化してますからねえ。まあ今は体力回復を第一目標にやってみますか?」クリーム食をアレンジして様子を見ようという話になった。肝臓の弱りが奥に潜んでいるかもしれないと気になるが、それを前提とするメニューをご提案させて頂いた。

「エッ、魚とかレバーを??私ベジタリアンなのでそんなものを口にはしませんが…」予想外だったろう、戸惑いの曇った表情が。

○現状を認め変える視点を

「クリーム食で頑張っただけでこられたのは基本的に正しかったと思います。ですがなおかつ今は胃腸を守りつつ体力回復を主眼に置かないと感染症や余病の発症に注意しないといけない状況でしょう。ですので暫定的に動物蛋白を足していくのが常套だと思います。」

「ゴマやナッツでカロリーアップは駄目で

しょうか?」「胃荒れを起こさず、時間かかってもしよければその手もあります。アレルギーは大丈夫なのでしょう?それなら…」

植物食の人にとって生臭い動物品の臭気には抵抗感があるのは理解できる。だが一方繊維素過剰も胃腸粘膜を荒らして不調の因となる点も忘れてはならない。現状の体調不良の直接原因を除くに当たって、それまでの食事ではなかなか解決しないと見通しければ、変えてみるが見識。勇気と冒険心。だが得てして、ご老人はそれまでの観念や価値観に執着しがちでパッと思い切って新習慣に切り替えることを苦手とするもの。「他人は簡単にそうできるかもしれませんが…」実はそれ以外に裸療法や4つの体操も前回同様に行ってほしい旨をお話しし初めたら、「あゝ、あれねエ…やっぱりそれもしないといけないですかア」トーンがどンドン下がってきた。「昔と違ってご家族の面倒をみる身の上でも無し、今だから自分のことだけに取り組みいいチャンスが来たといえませんか?」背中を押してみた。「…考えてみます」

○INORI



捨てる、無くしていく、縮小する。人生の終盤期を意識し始めたら多くの人は終活を考えるのだろう。そして片づけをやり始めたら「これだけはまだ捨てられない今は残しておこう」などと意外に未練を持ち執着心が却って強まるのを感じることもある。大事な事物ほどそうなる。人間、煩惱からなかなか解放されない証左だ。「でもこれも老境特有の課題だ」とジレンマに悩むうちにもし一大事が起きたら、その時が何もかも捨てて一歩前進のチャンスなのだろう。

★ 如是我聞——甲田語録 29

> 本当の自由 <

20 世紀末の今日の日本は戦時下の昭和前半より随分自由な国になったなあ実感しますが、個人個人はまだ不自由だと考える方は多いと思います。特に食養生をされている人にとっては、この豊かな世の中であってこんな窮屈で不自由な生活を何の因果で行っているのか？と心から自由を実感できないでいるかもしれません。自由を害する原因には社会や自然環境、自身の不健康など外的要因（外障）がありますが、もう一つ自分の心、内障というものがあります。仏教の俱舍論に煩惱障、解脱障そして唯識論に所知障として説かれるもので、内外障どちらが欠けても不自由のままなのです。

例えば煩惱障ですが S さんが仰るように「自分の体の声を聞きそれに従っていけば健康になれる」その通りです。人間、体の中には仏様がおられ、備わっている原始感覚に素直に従えばいいのです。しかし人間にはまた煩惱がつきまとっている。楽したい、もっと美味しいものを食べたい、もっと栄達したい、もっと蓄財せねば…いわゆる煩惱欲ですね。食欲、性欲、金銭欲、名誉欲のために正しくモノを見ることが出来なくなってしまふ。得てして食欲に陥ってしまい苦しみに感じ、不自由感に悩むのです。これが我々を自由にさせない。次の解脱障ですがこれは執着です。妄執とか愛着に高まればそれだけ心がそれに囚われてますます不自由な思いになるのです。少しずつ剥していかねば自由にはなれないでしょう。

さらに、所知障。即ち知ってしまったことが却って禍いを生じ不幸になるということ。現代のように情報が洪水のように次々押寄せ、公害になることもあるのです。それらを掻き集めて「知り得た」ことだけで幸せにはなれない。その情報が本当に幸せの為に大事であるのかどうか、正しく見聞きし判断し取捨選択する力が無ければ結局は不自由から脱せないのです。

そう考えれば少食は不自由さを持つかもしれないが「(健康)法」を順守していく限りは健康を取り戻し、心の翳りが消え、行きたいところへ自分の脚で行ける自由が約束される訳です。真の自由が。ですから内・外障のとりこから解放されるための課題を与えられたと考えることです。

※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176回	12月 4日(土)14:00	排泄不全の怖さ 腸管と皮膚と腎臓	寒天断食
第177回	1月 8日(土)14:00	40分合掌行と弛緩行 自律神経整齊	重湯断食

旬というのにまだ半袖の夏姿での野良着。昆虫類も結構元気に動き回っている。困った事にやぶ蚊がつきまとは血液ジュースを楽しんだり、バッタ類が発芽直後の幼苗を容赦なく食い荒らしたりして殆ど壊滅状態の有り様。止む無くまた蒔き直しの二度手間だ。ぐずぐずするうちに寒い冬を迎えて育ち遅れとなりはしないかと気を揉む。そうなればなつたで防寒対策のビニールトンネルを被せてやるが、余計なひと手間であり、雑草の芽吹きにより日照が遮られて野菜が負けてしまう懸念もある。結論から言えば、天候の不順は百姓泣かせ、野菜間の弱肉強食状態で喜ばしいものではない。消費者として「こんなに値段が高くなって」と愁眉の顔付きになる。やはり、例年通りに好季節の秋が巡ってこないと後々にまで影響する。でも待てよ、例年通りが当たり前と考えること自体がもう時代遅れなのかもしれない。今後の自然環境は想定外が起きても不思議でないと考えておくべきなのか？「例年通り」が懐かしい。