

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179回の西式甲田療法勉強会は3月5日(土)14:00~当店及び生涯学習センター・かがやきで。テーマ「脚絆療法で足脚を点検、修正」¥500。断食食は青菜ミックスジュース断食¥400。マスク着用。事前にご確認の上お問合せお申込み下さい。

○この歳ですが頑張ってみます

今冬一番と言われた寒い日、自称76歳と言われる二人の女性が奇しくも相次いで来店。「まあ風が冷たいこんな日にお越し頂くなんて、お元気ですねえ。」お一人目は一時間ほど車を運転して来られたという。この健康法を知っていたのだが、この度初めてその気になったので体操などを習熟したい意向だそう。「私は今まで薬というものとは無縁で来たのですが、脳梗塞後遺症の残る主人とひどいアトピーの息子の為になる情報を学びたく…」どうやら本題はご本人よりむしろ問題あるご家族だったようだ。「陽性でタフな身体をお持ちだろう奥様とご家族お二人の場合と二通りに分けてお話しいたします。」食事や体操を簡単に説明。「体が硬くなって…」と上手に動かさない体操に苦笑い。「皆さん最初はそうですから。それにこんなに寒いと若い人だって固まります。御安心下さってゆっくり練習していきましょう。」「確かにこれは体に効きそうですから、春迄には上手にやれるよう頑張ってみます。主人や息子も少しずつやっって少しでも元気になってくれれば嬉しいです。今日は本当に良いお土産が出来た。」小柄な体を折り曲げて頭を下げられる。「何もそんな…」高齢者の真摯な態度と礼儀正しさにこちらが圧倒され、背筋が伸びたような爽快さが残った。

○ピンチだがチャンスに…

それから半時間ほどしてまた別の76歳の女性。入店されるなり「あ〜何とかたどり着けた。要るものを買物しようとして来ました。」はきはきとテンポよく喋られる方である。いかにも元気いっぱいの風だったので「健康法とは無縁だろうと感じました。」ニコニコの

笑顔で「い〜え。実は2時間前に家を出た途端に急に股関節に違和感を感じ、膝に力が入らなくなったのです。タクシーも空気が無くて、こりゃあ電車を3回も乗り換えて八尾まで行けるだろうかと心配だったのです。」渋面の表情をジェスチャーして下さった苦痛が信じられない明るさだった。「でも有難いことに森さんの治療で一発に消えてしまいこんなに…」と両足をグルグル。足踏みもして見せた。「そりゃあ凄い」「それにこんな足だから今日は初めて別ルートの乗り継ぎを試したのですがそれが却ってラクでして、時間も同じで人混みは少なくエスカレーターが完備されて乗り換え距離が短くて…いい方法を見つける結果となり今後はこのルートを利用することに決めました。本当に瓢箪から駒です。」「災い転じて…ですね」買い物を済ませて屈託ない笑顔で「これおすそ分け」と一粒の飴を差し出された。「あっはっは、大阪のおばちゃんそのものヤア」と礼を述べた私が明るい元気を頂いたものだった。後ろ姿を見送りながら、考えてみれば1m以上の距離を保たずに会話していたと気づいて苦笑。今日は良い人たちとの一期一会の日だった。

○INORI



お二人に共通していることは、好奇心や向上心、一人でも何とか乗りきる克己心。ご年齢から成長期の環境、食べものが不足しモノが不自由な家庭という戦後直後の背景に浮かぶ。不完全な栄養状態や不衛生、不便で体を使うのが当たり前だった貧しさ。これらが却って功を奏し、こころが頑丈で大人になってから中年期までは医療とは無縁の体を維持できた一因かも。文明と健康は相関するか？

外なほど多く張り巡らされている。鍬で掘り返してみると細くて白い根がしがみついている中、少し異なり網の目のようにびっしりと固まっている光景に思わず見入った。根には違いないのだろうが細い糸状。そういえばその場所は日当りが無く、枯れ木の根元で滅多に触らない端っこ。ハタと気づけば野菜の根群ではなく、実は菌類の菌糸だったのである。植物の原始的生物である。思い返してみれば昨秋にその辺りから得体のしれない20cmほどの扇状のキノコが生えだしていたのだ。まるでテーブルサンゴ状で木工細工のプレートみたいない印象だった。そこで改めて図鑑で調べてみたら「サルノコシカケ科」のキノコだと分かった。そのルーツは数十億年前にも遡るとされる。地球のプレートの動きで圧力が加わりマグマの噴出が起こり悠久の地球の営みで出来た地表の岩石の層から栄養を摂取して、有機物をも腐朽分解する作業を営々と続けてきたらしい。更に水と日光と温度が関与しこの土が出来上がった。菌の恩恵たるや絶大

☆ 如是我聞——甲田語録 3 3

地球のいのちは諸法無我で貫かれている ①

一握りの土の中に1万種10億個の細菌、バクテリア、藻類が棲息している。土中深く嫌気環境に居る菌群は菌糸を岩石のミクロな隙間に触手を伸ばしてミネラル水・養分を吸い取る。伸びた菌糸の総延長は数100kmにもなる。一方で土中に伸びた植物の根群にも絡みつき、糖を分泌させてマメ科植物の根に穴を開けて根の中に侵入。ここで、地上の葉から送られるエネルギーを頂戴し、逆に糖やミネラルや水分を植物に供給する相互扶助の共生関係が成立している。マメ科はフラボノイドを発して根瘤菌をおびき寄せ、窒素を固定できる菌の能力を利用することで自分の蛋白質を形成できているし逆に生産した炭水化物を菌に与えている。そしてまた豆を食べる我々や動物達の蛋白源となる。また他のバクテリア

は牛の胃の中にも棲息範囲を拡大。草食動物のみならず広く動物の胃腸、口腔、鼻腔から入り込んだり皮膚の上に寄生したりで関係性を持っている。こうして生き物は自分単独で生きているわけではなく、時に競争関係、時に共存関係を保ちながら菌やバクテリアと同居しているというのが自然界の実相だ。先住者である土中の嫌気性生物のほうが地表生物を圧倒している。宇宙の星々にもこうした形の生命体が無限大に棲息する可能性が大きいのである。(つづく)

<< 一言甲田語録 >>

- ☆ 少食になるほど食材の質を厳選する必要がある。玄米や黒パン、豆類、小魚、野菜類を選択せねばならない。丸ごと食べる全体食、完全食という観点の食材を優先すべきなのです。
- ☆ 病気は天から与えられた警告、試練のひとつです。ですから善智識と受け止め感謝して受けないといけません。
- ☆ 体はゴリラのような頑丈さで精神はお釈迦様のように悟りを得るのが健康法の最終目標

>> 新刊書のご案内 <<

「龍体文字の言霊—書いて読めば願いがかなう」 森美智代 著 マキノ出版 ￥1430(税込)

～ 龍体文字で書いた願い事を声に出して読み上げることで、夢がより実現しやすくなった。QRコード・動画つき。

※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180回	4月9日(土)14:00	理論編1 食について・栄養と健康	すまし汁断食
第181回	5月14日(土)14:00	理論編1 足と手と健康	くず湯断食

値段改定のお知らせ 輸送コスト上昇の影響で脚絆、玄米、玄米粉を値上させて頂きました。ご理解のほどを。