

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181回の西式甲田療法勉強会は5月8日(日)14:00~当店及び森鍼灸院で。  
テーマ「手足の不均衡な使い方をする人間」¥600。断食食はくず湯断食  
¥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。

## ○コロナに罹っちゃったみたい

「どうやらコロナに感染したようだ。」背筋が伸びる様な電話が入る。以前から食事療法や西式運動を真面目に行ってきた虚弱体質の女性だ。「ワクチン接種は?」「もう済んでいます。それでもどうやら主人が発熱から陽性と判明したので彼からもらったのではないかと…今のところ喉がいがらっぽいのと倦怠感が今朝から感じ出ただけの自覚症状なんです。」おそらく濃厚接触者だから疑わねばならない。しかも現在ゼロ歳児の世話をしている立場であり、赤ちゃんへの感染も心配せねばならない。幸いそれは現れてはいないらしい。一瞬沈黙した後「先ずは喉の違和感を緩和するのにからし湿布を断続的に何回もやってみようか。肺炎に移行しないようにしつこく、ね。」併せて彼女にはもうお馴染みの食事であるクリーム食の厳守も伝えた。「緊急事態と考え、甘いものや高カロリー物は避けてね。」と念押しすることに。「ええ間食は減多にしていますから大丈夫です。」  
「今のウイルス株は重症化しないそうだけれど変に後遺症を残すことがあると聞きますので、油断せずに体の具合を観察しておいて…」  
「了解!どのみち隔離ですから湿布をたっぷりします。」意外にも平静な声が救いだったが、これが功を奏してくれるよう祈るばかりであった。どちらかといえば体力が無い方だが、ここ数年でそれが変わってきたのでうまく乗りきってくれればいいのだが?

## ○元気になって来ました

2,3日連絡は入らなかった。これは良い便りかも。気力はしっかりしている方だったので、症状の悪化が無ければ少しは安堵感が湧きやるべきことをしっかりやっておられる

のだろうと解釈した。こちらから経過を尋ねる電話を入れても彼女に「それだけ重大な状況なのか」と妙な邪推をされては困るので見守ることにした。その後2日間は休業日なのでまだ様子は知れなかった。そしてまた3日。こちらの意識も少し薄らいでいたが、一週間後に突然メールが入った。心急かれるまま読んでみると、喉の違和感は好転してきたとの報。それにまた赤ちゃんが発熱してきたが自分の湿布法と一緒に実行していたらやはりそれもすぐ消えたと喜びの報告があった。驚きの顛末だったがとにかく好結果へと向かっていることに満足感がジンワリ湧いてきた。文面には併せて毎日の変わり様が記されており、礼儀を弁えた配慮に感心させられた。普通、多くの方は悪くなったり変化の兆しが無い時に毎日のように連絡してくるが、その割には良くなった様子を連絡しては来ない。今どきはそんなものと思っていたがそうとばかりは言えない。僅かばかりではあるがこちらの思いやりの心情は相手側に伝わるものようだ。



## ○INORI

「医は仁術なり」わが国では江戸時代の近代蘭学を志す者達に浸透した古くて新しい言葉だ。病人に貴賤の区別は無い。階級社会の世にあってこんな倫理理念を持ち込んだ人は偉かった。自分は医師でもないが、医療と健康が不二の関係である限り、病で困っている人に寄り添う思いやりを持っていたいと考えるのは自分も日本人の端くれだからだ。医術は無くともせめて心は仁でありたい。それだけである。日本の先人達の必死の努力と置き土産に感謝すべきは私一人で無いはず。

## 野良仕事のパンセ……

春も本格的な暖かさとなれば冬越しした作物

のファイナール。玉ねぎも立派に太ったところで収穫。玉を根から切り離して土を天地返しにと掘り起こす。すると表面からでは想像できないくらいに細根がビッシリと土中に食い込んでいたのは驚かされる。とてもじゃないが除去し尽くせる数では無い。それで思い出したのは五十年前のこと。農作のまねごとを始めた時収穫後の土中に残った作物の根をどうしたものかと隣の百姓爺さんに尋ねたことがある。「そんなもの気にせずともそのうちに消えて無くなるヨ」こちらは初心者なのでそうとは想像つかず不思議に思えて仕方がなかった。確かに根群は土中細菌の分解過程を経てやがて土に還っていたし、その腐植物が土の肥やしとなり土の色と質に変化をもたらしていたのだ。生命あるものは屍となり次世代の成長を助けるのか!!自然の妙法に感動を覚えた。地球の万物はみな自然界の法則の中で生を全うしているのだ。その枠組みを外せば衰退早死にの憂き目に遭う。考えれば人間とて同じ道を辿っているのだ。でも時々枠からはみ出して、それでもしぶとく生きています。

## ☆ 如是我聞——甲田語録 3 5

### > 潜在意識に暗示を掛けると…① <

性格や人格が形成される要因には、内蔵の活力や食べ物、ホルモンや自律神経などが解ってきましたがもう一つ、潜在意識があります。それが変われば人柄や性質に反映されるという訳です。潜在意識に向けて暗示を掛けるのです。暗示は自分で行うこともあれば他人が行うこともあります。そのタイミングは自律神経が両方揃っている時がチャンス。そうでないときには利きません。具体的には温冷浴や背腹運動の最中、寝る直前布団の中および起床後 50 分頃。または寝付いて 1 時間 45 分経った「レム睡眠」の時です。これは就眠中なので CD などに録音しておいてタイマーで作動させる準備が必要です。いずれも交感神経と迷走神経が拮抗している時です。そして、いっぺんに多くの願いを暗示しても出来ませんので一つに絞ります。

## ☆ 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：2022年5月21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22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16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)

## >> 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182回	6月12日(日)13:00	理論編3 皮膚、膜バリア柿茶作り実習	人参ジュース断食
第183回	7月3日(日)14:00	理論編4 脳と精神作用。17期修了式	果実シャーベット断食

値段改定のお知らせ 4月から糊大村屋製の絹こし胡麻缶入り、チューブ入りが値上りしました。ご理解のほどを。