

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190回の西式甲田療法勉強会は2月11日(祝)14:00～当店及びかがやきで。テーマ「からしシップ、里芋シップ他家庭療法を実習」¥600。断食食はすりおろしりんご断食¥400。マスク着用。事前にお問合せ、お申込みをどうぞ。

○何か心まで生まれ変わったような…

元々実直で穏やかな雰囲気を感じさせる方だった。もう20年ほど前、故甲田先生のご指導により少食や西式健康法を黙々、淡々と消化していた印象を記憶する。「まだ若かったころ西勝造先生の講話を聞かせて頂いてこの額にある言葉を思い出します。」とお店に掲げてある額を眺めていられた。「ここにある刻印、確かに西勝造印とありますねえ。」「活発な講演活動の噂話を聞いておりますが私自身は縁がなくて実は知らないのです。どんなお話だったかお聞かせください」

「強健術(背腹運動)をする時にここにある良・能・善を心に念じ自己暗示をかける要領で熱心に取り組めば身も心も生まれ変わって体質が変わってしまう…というようなお話でした。私には衝撃的で魅力ある内容だったのですぐ実行し始めました。」「成程!」「確かにお腹がグルグル鳴って便通が良くなる変化があり気に入りましたね。やがて癖みたいになってしまい、そのうち疲労も感じなくなり気が付いたら何となく集中力がアップしてきました。物事を楽天的に考えられるようになり悲観主義が消えていったように思いました。それに味を占めズッと続けてきました。もう90を越えたがオツムも確かで元気で来られたのもそのお蔭だと自己満足しています。」そんな生き証人の話を伺い、もう一度西式を改めて読み直してみる気になった。

○良・能・善 という目標

「良・能・善」いずれも「よくなる」と読まず。体を良くし、自分でできることが多くなり、人格も円満善良な生活を送れるようになって行く。こうして一段一段進めていけば健康を得られるという道筋であろう。そう考えれ

ば健康に至る道程は短期決戦では無い。単に体に異常がないというだけでは病根が切れた訳では無くて、そのうちまた病気がぶり返したり他所に新たな症状が顕かになったり可能性が残る。病気は善智識と捉え、それを機に人間性が変わり新たな人生を生きることが望ましいのだ。それには習慣や受け止め方、行動や目標が以前とは違ってくるという意味を含んでいる。病人となってしまった人が心構えとして胸に秘めておくべき含蓄である。良と能は自然に備わっている個々人の素質の関係上個人差がある。善は社会的経験の累積も必要となってくる。個々人で「よくなり方」の程度差が生まれるのは仕方ない。

更にまたそれを追及して行くと、良能善の奥に直、治、長生が実はあるのだと言う。宿命として元から有る体とところの歪みが矯正されて真直ぐ柔軟になる。そうなれば頑固だった根が切れて不可抗力でかかる病気や怪我から回避でき、爽快、快活明朗な笑顔が絶えない。即ち心身両面全体でバランスの取れた「よくなり方」が出来てくるというもの。そうして結果的に無病長生の人生が約束されるというシナリオ。絵に描いた理想的人生である。どうも西式甲田式には単に形而下を問題視するだけでなく形而上理想を追求する理論展開があるようで、深遠さを感じる。



○OINORI

長く営業していると元気で長生きされている先輩方と巡り合える機会にも恵まれる。健康法を極めたこうした人達は世の中に他に大勢居るのだろう。先賢の功績の恩恵に浴するとは人生の指針を与えられなんと幸せな出会いであることか!! 今日を噛みしめ悦に入る。

穏やかな陽だまりは静寂に包まれ、物事を考える場には相応しい。追われる作業が少ないせいもあるからだろう。人家の窓は閉まっているため人声やテレビの音も届いて来ない。たまに向こうの畑で作業する姿はあつても無言。時々枯れ枝や雑草を燃やす煙の臭いが漂ってくるくらいで、この時期まだ耕運機を走らせるエンジン音も無い。静かだから音がよく通る。木の枝や電線に羽を休める鳥の声が大空によく響くのだ。と、突然ひときわ大きくカラスが鳴いた。カーカーじゃなくてギヤーギヤーと大袈裟に聞こえた。はて、仲間はこちらに餌があるよと知らせているのか？そうか、さてはこの菜葉に鋭利なもので空けられた穴はお前さんの尖った嘴だったのか！コンチクショウよくも台無しにしてくれたと遠くの姿を睨み付けた。すると突然頭のすぐ上の小枝に止まっていたカラスが呼応して泣き返したではないか！そこに居るとは知らなかったので驚かされる。なーんだそうか今はお前さん方の恋の季節だったのか。恋路の邪魔をする気はないよ、濡れ衣着せて悪かった。独りでに苦笑していた。ふと、いつのまにか雲行きが怪しくなってきた風に白いモノが舞出した。今日は仕事せず遊びに来ただけだった、そろそろ帰ろう。こんな日もある。

☆ 如是我聞——甲田語録 4 3

>腸が荒れている<

アレルギーがある人は腸管の内壁が荒れている証拠です。即ち粗い未分解の蛋白質が体内に入り、それを異物と判定したIgE抗体が活発に動き出す。すると肥満細胞が脱顆粒に動きヒスタミンとかロイコトリエンが血中に流れ出す。こうなると痒み神経が刺激され痒みが生じる。それにまた活性酸素が刺激されると皮膚に炎症や麻疹が現れる。腸がきれいならばこんなことは起こらないのです。腸荒れの兆候は以下に注目

- 1 冬場に足のかかたがザラザラ
- 2 下肢が冷えるとお腹が膨満あるいは腹痛がある（下痢はOK）
- 3 ほっぺたがリンゴのように赤い⇒腸内COで血管膨張
- 4 水を少し多く飲むと太る⇒むくみ症で痒みに敏感
- 5 指の爪の三日月が無いかととても小さい⇒指先の血流が悪い
- 6 乗り物酔いがある、ふらつきがよくある、頭重や軽い頭痛がよくある
- 7 食事で野菜やキノコを多く食べ過ぎる、果物も大好きで多く食べる⇒食物繊維過剰
- 8 大食いで便秘症

こうした人の腸管の蠕動運動が鈍くてマヒがあるのです。腸内細菌叢もよくありません。結果的に腸壁が荒れやすいのです。

☆ 健康ふれ愛コミュニティサロン 隔月開講（日本総合医学会・関西部会 主催）

日程：2023/3/4（土）14：00～ 「しぜん（農業）とたべもの（食料）とびょうき（医療）はつながっている。できるところから生活の見直しを」 山崎万里先生（家庭栄養研究会顧問）
会場：正食協会 3F 講義室（大阪市中央区大手通 2-2-7）地下鉄谷町線または京阪「天満橋駅」
参加費：1,000円 定員：各20名 問合せ、申込み：関西部会事務局 06-6846-2256（大杉）

※当センター主催 今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190回	3月11日(土)14:00	脚絆療法実習・二足歩行の弱点血行不良	青菜ミックス汁断食
第191回	4月8日(土)14:00	理論編① 栄養摂取と不用物の完全排泄	すまし汁断食