

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193回の西式甲田療法勉強会は5月13日(土)14:00~当店及びプリズムホールで。テーマ「理論編・四肢・足は土台ゆえ歪みやすい」¥600。断食食はくず湯断食¥400。事前にお問合せ、お申込みください。マスク自己判断にて。

○この度は家内のほうが…

もう20年近くも前、甲田医院に通院しておられた男性からひょっこり電話が入った。「お久しぶりですね、お元気そうで。もうおいくつになられました?」「去年80の大代に乘りました。」真面目に病氣と向き合い闘病しておられた通院時のお姿を思い出す。「八尾の皆さんには大変お世話になり、そのお蔭で今でも何とかやっています。それは良いのですが、今日は家内のことでちょっとご意見をお聞きしたくて…」伺ってみればご主人より元気者だった奥様の方がどうも認知症らしいと分かったとのこと。「まだ検査中で確定したわけでは無いのですが、ちょっとでも進行を遅らせたくて何をすればいいのか?」老老介護を余儀なくされそうなこの先のご主人の悪戦苦闘ぶりが案ぜられた。一般論として老廃物処理をスムーズにすべく少食と西式運動をお勧めする。「本当は裸療法も是非試して貰いたいのです。腸の動きが活発になるにつれガスの処理法が大事になってきますので。上手くいけば頭にまとわりついた感じのモヤが薄らいでスッキリ爽快感が戻って来ると思っています。」「へーッ、裸療法かあ。あれはあまりやっていませんでしたが良いのですね?」「皮膚は神経の末端が多く分布していますのでそこを刺激することで脳の活性化を促したいのです。」「家内は寒がり屋でして元から衣服を充分に着ないとダメなタチでした。それは良いことを聞きました!」

○あの頑固一徹だった人が変わった?

「冷え過ぎても効果は無いので風邪をひかない程度に徐々に慣らして行って下さい。あの頃は奥様が支えていられたのですから今度はお返しの番ですねえ。」「それとやっぱり

便秘は大敵でしょうねえ。」以前のご自身の体験から少食に関してはよくご理解いただいている様子なのでお任せすることにする。現代医学の最先端にしても諸説ありまだまだ特効薬は無い分野。頭部血液循環の阻害要因を除いて脳細胞機能復活の自然治癒を目指すしかないだろう。老化現象といってしまうとそれまでだが、生命の宿命を出来るだけ遅らせる抗いをやるべきだろう。

思い起こせばこの御仁、真面目な性格だったが一面頑固なところがあつたように記憶する。こうと判断ついたら一直線に突き進みそうで、それはそれでこの療法を進めるには良いのだけれど、いつも付き添っていられた奥様が周りに気遣ってハラハラのご様子だった。その丁寧な言葉は好感を抱かせたシタテのものをヨコにはしないご主人とは好対照だった。そんな一徹者のご主人が今日はすっかり別人のような印象を受けた。20年の歳月と奥様の緊急事態がそのように変化させたのだろうか?「手掛かりになりそうなことが一つでもあれば気が楽になります。諦めず頑張ってみます…」こちらの頼りない応答の心苦しさが却って慰められる。「恐縮です。ご健闘と奥様のご健勝を祈っております。」

○INORI



ひとは齢をとったら一層頑固になるものとの自分の思い込みはどうも見当外れだった。心の柔軟性は即ち頭の柔軟性、高齢者だっていくらでも自分を変えられる余地があるのだ。このご夫婦の柔軟性はひょっとして今では逆転しているのかもしれない。私の頭が硬直していたようだ。そんな印象を貰った。敬礼!

野良仕事のパンセ……

中春の温かい時期ともなると花見のシーズン。梅に始まり

桜、ハナミズキ、フジ、ツツジなどで視線がどうしても上向きである。一方足元に芽吹いた小さな草は花を付けない限り見過ごしがちになる。しかし野良仕事をしているとどうしても視線は足元へとなり、勢いが目覚ましい雑草のほうが目に入り気になる。可愛らしいと思うこともあるが、十日先には横の野菜に覆いかぶさる姿を想像したらそうそう甘い顔ばかり見せられない。はて何という名前前の草なのか、と考えるいとまも惜しんでむしり始めている。中に小さな小さな花を付けていれば手を止めることもある。ひよつとして春の七草じゃなかるうか？ でもそれにも無知で名を知りたいとも思わないのが正直なところ、スマセンねえと言いながらも抜いてしまう。収穫を期す野菜とは何という差別的態度であろうか。テレビで今放送中連ドラの牧野富太郎博士の向学心とはおおよそ無縁の無頼な態度である。除草剤を一面に撒けば雑草を一網打尽に駆逐できるとの誘惑が頭をよぎるけれど、それはしない。土に秘められた自然の理に反する。そしてそのことが廻り回って良からぬ結果をもたらすだろうことを理解しているつもりである。かくして、労力と時間をかけて草むしりをするしかない。野菜の成長を夢見て動くしかない。

☆ 如是我聞——甲田語録 4 6

> 歯の健康 ③ <

4) ストレス … 強いストレスは歯髓の血液量を低下させます。すると免疫力が落ち、歯周病や虫歯になり易くなるのです。βエンドルフィンという「幸せホルモン」の分泌量が減った時にも虫歯の危険が高まるとも言われます。

5) 腸内細菌 … 断食をすると舌や歯が真っ黒になる人がいます。どうやら断食で腸内細菌叢が大幅に変わったことにより口腔内細菌叢にまで影響したと考えられます。こうしたことから口腔の細菌バランスを良くするには腸管内をキレイにすることが大事だと解ります。

6) 歯の噛み合せ … 歯の噛み合せが悪いと繊維などの碎き加減に関わってきますし残渣物も隅に残り易い。口中が不潔になるだけでなく、噛み合わせ異常は頭痛や肩こりを招き易いことが知られています。ところで噛み合せが狂う原因の多くは背骨の狂いと考えられ、またいつも片寄った噛み方をしていると逆に頸椎を狂わせることにもなります。

そこで普段から木枕をあてがい金魚運動や毛管運動で不正を正しておくことが噛み合わせを正常化し、他所への飛び火を抑止することにつながり健康上大切だと申し上げたい。

現代は顎の骨の小さい人が増えてきてまして、斜めの犬歯など歯並びも良くありません。幼い頃からしっかり噛む習慣を付け顎の発達を促すよう心掛けて歯の病気を少なくし、栄養吸収を完全にすることもしていかなければならないでしょう。(了)

8週間トライアル・健康とアンチエイジング 5/21～7/15 参加者募集

ご自身の改善をご希望の方々にとって少食を中心としたこの療法を体験できるチャンスです。開始前日 5/20 と最終日 7/15 に簡単な健診があり結果を確認できます。問合せ申込は当店まで。

※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193回	6月10日(土) 13:00	理論編③ 被膜は神経、循環、免疫と守備 範囲が広い、実習・柿茶作りワーク	ニンジン汁断食 ワーク参加費 ¥500
第194回	7月 8日(土) 13:00	理論編③ 精神・脳の働きは支配的なのか	フルーツシャーベット断食

「柿茶マグカップ用ミニ」の仕様が変わりました。茶葉4g袋が7つ入り「初めての方のお試し用」紙パック入装丁で ¥756