

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194回の西式甲田療法勉強会は7月8日(土)14:00~当店及び森鍼灸院で。  
テーマ「神経と体液平衡と精神、脳は支配的なのか?」¥600。断食食はフルーツシャーベット断食¥400。マスク着用。事前にご確認の上お問合せお申込みを

## ○ちょっと教えてください

情に訴えかけてこられるような話しぶりをされるとヨワイ。病気に困っている利用者の中にそんな人が時々居る。仕事柄、できるだけ寄り添う対応を心がけているが後に尾を引き、次第にこりゃあ間違ったかな?としんどくなることがある。

「智に働けば角が立つ情に棹させば流される」とはよく言ったもの。バランスとりながらの対応が必要なのもかもしれない。非情に冷徹に、が難しい。でもそれは結局、こちらを相手がどう見ると気にしている自分の心に翳りが差してきた状態なのであろう。曇りガラスに日が射しても屈折して届く。判断まで曇れば正解の答えを伝えられるだろうか?と迷いを覚える。

## ○都会の片隅で孤独に耐える?

そんな状況を抱きつつ約10年間電話対応してきた老婦人が居る。体の不調が高じてきたとき、軽い怪我をして応急処置法を求められる時、ご近所とのいさかいに悩むとき、長距離電話が入る。‘なんでも相談所’みたいに取られているのだ。まあそれでも心のバランスには無益ではないからと考えているが、独居老人の寂しさをいやというほど感じる。それが証拠に長電話の終わりには「聞いてもらってホッとする」という感情が伝わってくるからだ。

彼女の人生に何があったのだろうか?話の中身には自分の苦しみばかりであり、周囲との交流の形跡を感じない。いや時には被害妄想宜しく、助けを求められずに恨みがましい言葉が発せられる。聞いているこちらまでも暗い気持ちに引きずり込まれる。そんな中にも健康法の知識はきちんと頭の中に収ま

っている。その部分でのやり取りは十分に出来る。教養がおありの方だ。いやむしろ拘りがあるからなのかご自分の主張は理知的に筋を通して会話される。ただ、どうも感情高くなってきたら、一方的に興奮気味になってこられる癖をお持ちのようで、そこに違和感がある。多分耐えがたい経験から、医療への不信と不安、恐怖が頭に刻み込まれトラウマに悩んでいるのか?と邪推してしまう。そして相談できる人を持たないことが会話から垣間見える。都会の片隅で孤独に陥ってひっそり暮らす独居老人の姿が彷彿される。陳腐なドラマじゃないが「誰か助けて、どうすべきか教えて!」という心の内を素直に表現できる人のつながりが見当たらない。

ここだ。何度かそのペースに知らず巻き込まれてこちらの口調まで変わってくるへまをやらかしてしまった。こうした時の会話終了後に、苦い後味の余韻を引きずる。自分の非力さを感じさせられる時である。



## ○INORI

無明とは常に迷いを抱き出口の見えない心細さに悩んでいる心の状態を指すと理解している。ヒトの脳の特性として、或ることに囚われるとそれがグルグルと堂々巡りが続き次第に深みに陥っていくスパイラル動作があるらしい。そんな負のスパイラルにはまり込む生き方が続く年月は一体脳や人格にどのように影響するのだろうか?早晩バランスが崩れてしまうのは目に見えている。だからそうと気付いたらあらぬ妄想への道の囚われを切り離すことが必要。早速体を動かす、趣味に専念するなどエネルギー配分を心と肉とに均衡させたい。

球の強敵となる。ところが植物にはそれがなくてはならない糧なのだ。紫外線からの防御策として葉にはアントシアンやクロロフィルといった色素を蓄えている。その為葉っぱの色が黒紫とか濃緑色に染まる。薄緑色の葉をした白菜や菜っ葉類は従って強い光線は苦手となる。またこの梅雨時期、湿度が空中だけでなく土中でもグングン上昇する。このため根の形状によって得手不得手に分かれる。主根が真つすぐ下に深く食い込んでいくニンジン、大根や主根が大きく肥大するレタス、ナスなどは根部に水分を多く蓄えるため過湿は苦手。なぜなら高湿度の土中に敵が多く発生するためである。強毒性の菌やカビ類。表向きには分からないものの、実は生存をかけた土中の暗闘が繰り広げられていたのだ。劣勢となつた野菜は勢いを失い、葉に病変が現れやがて枯死する。土という環境はやはり藻菌類達が善玉、悪玉相互にしのぎを削っている舞台。植物の運命を握る。

## ☆ 如是我聞——甲田語録 48

### > 塩 と 水 の 量 ② <

④発汗後——汗の中にも塩分を感じるでしょうが、一般に100g中0.5gの塩が含まれています。夏場とか就眠中の寝汗、高熱環境で仕事をする人は300~500ccの発汗が毎日、約1.5~2.5gの食塩を2.5時間以内に補給しておかないと塩分不足で胃酸も薄まります。すると食欲も減退し、夏痩せや秋口の眼のカスミの元です。不足を放置していますと末梢神経炎で脚気や足のだるさが常習とるので要注意。またもし授乳中の母親でしたらお乳の塩分不足が赤ちゃんの消化機能低下に影響していきます。

⑤食中毒——雑菌が食べ物に混じって入ってきたときに胃液が薄いとうまく殺菌しきれず食中毒の恐れが高まってきます。コレラ菌やサルモネラ菌はPH環境7.8~8.2のアルカリで繁殖します。強い酸性の下では大丈夫。ですから、これらの菌が流行しそうな地域に行く際には、梅干を携帯するのも一案。尤も初めから濃い完全な胃液を出す人にそんな心配は無用です。

⑥水の飲み具合にも依る——塩分量云々のとき、水分量とも関連します。毎日多く2Lもの水、お茶を飲みますと余分な塩は尿として排泄してしまいます。ですから過剰塩分を心配されるときには意識的に水分量を多くしておくことで障害回避となることがあります。専門家は一律に塩分量を問題にしますが、水分量を確認することを余りしません。実はこのバランスの研究もせねばなりません。

(了)

## 第7回 2泊3日・体験断食の集い (一日断食及びワーク)

日程： 2023年9月16日(土)午後 ~ 18日(祝)午後

場所： 三重県の森宅「あわあわ」(車3台P) 参加費：40000円 定員：5名

集合： 12:30に近鉄名張駅西口駅前(駅から送迎します)

参加資格： 重大な病気をお持ちでない成人で森氏による事前審査で断食可能と認められた方

問合せ、申込： 山田健康センター 072-997-6177

〆切：9月10日(土)

### ※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195回	9月9日(土)14:00	第19期開始 健康の概論とビデオ	冷やしくず断食
第196回	10月14日(土)14:00	健康体操(西式六大法則)の意義と実習	すまし汁断食

夏季休暇 8月11日(祝)~16日(水) 発送業務は10日(木)までで、再開は17日(木)から致します。