

2010年
9月号

センター日記

発行：山田健康センター
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76(072-997-6177)

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55回の西式甲田療法勉強会は9月11日(土)14:00山田健康センターで「健康法のあらし」。¥500。事前申込制。なお、今月の断食は「すまし汁断食」13:30～

体が軽く、疲れにくい

「生菜食はやっぱりいいですねえ！！」電話の向こうでニコニコ顔が浮かぶ。「ほおっ、そんなに感じますか。」「去年と全く体の重さが違いますわ。一昨年暮れに初めて生菜食をした時ともまた少し違います。」Cさんは難しい病気を抱えていらっしゃるのだ。その病気だと判ったのはもう3年も前のこと。治療法が確立しておらず、終身刑の宣告を言い渡されたようだったとのこと。長く病気と付き合わねばならないとなれば、体の感覚の一つひとつの変化にナーバスにならざるを得ないのはよく分かる。仕事を持つ現役の身だから治療に全生活を賭けるわけにも行かないジレンマも抱いておられただろうと想像する。(この食事療法に賭けた)といえればきれい事になる。やはり大いに迷い、もっと楽に行ける方法が無いかと考えたことだろう。本人がそうなら、その顔を横で窺っていたご家族はなお迷ったり反対したりしたときもあっただろうと想像に難くない。そんな紆余を越えて、どうやらここに来て確信めいたてごたえを感じたものと思わされる。同じ少食でも火食より生食に威力を感じ取った訳である。「筋肉の動きがスムーズで、疲労素が残らない。その状態を午後にもまだ維持できる。」とのこと、自己免疫疾患で筋肉の病なのでこれは大きい。

一度では真価は分らない

思い返せば2年前、途方に暮れて甲田医院に辿りついた彼だった。玄米少食で来る日も来る日も単調な内容に「仕事上こればかりではいかず、他の食べ物を口にせねばなりません。」と誰に訴えるとも無く嘆いていたものだった。一年くらいは症状に好転は無く、かといって他の手段が見当たらず、ただただ体重が減っていくばかりだった。がしかし、食事内容が大きく逸脱すると体調が増悪することも経験することとなり、止める訳にもいかなかったのだろう。そうこうするうちにも、病勢は進んでいくことを感じ、意を決して生菜食に切り替えたのだった。体はなお一層痩せては来たが、同時に体が軽やかに動くという希望も経験なされた。問題は食欲と仕事の圧力で、2ヶ月で一旦打ち切るという経過となった。その後も小カロリーには留意していたのだが、再び体の重さが徐々にぶり返してきていたのだ。ここでこの療法を諦めなかったのがその後の彼の運命を方向付けたと思われる。即ち一度のトライで思うほどの結果が現れないにしろ、冷静に状況判断して再チャレンジせねばならないとの結論を導き出した先見性と気力は見事というほかない。

祈り

「不退転」という言葉をご存知だろうか。よく政治家が演説の中で強い意志を表現する場合に好んで使うのを耳にしたことがあるでしょう。これは仏教用語で仏の道を精進して進んでいく時、途中で心変わりしたり、横道に反れたりせず信念を持って真っ直ぐ進んでいく心境、境地を表す言葉である。遠く険しい道程を前にして人間は気合を入れ直す時が来るもの。不安や迷いを越えて決心を促される場面と出くわすもの。今時の政治家が心から発するのかどうかは疑わしいが、C氏はそこを突き進み、どうにかひと心地つける所に到達したのかもしれない。不退転の域に達したのであれば、なんと素晴らしいことではないか。病気を持つこともまんざらではないかもしれない。人生の先輩として見習うべき哉。

書籍案内 健康マンガ 2冊



新刊「寝たきりにならないいきいき人生」 ¥500

発行：自然健康会

金沢市在住のむらたとしあきさんは西式一級司教として永らく西式健康法他の自然家庭療法の普及に尽力されてこられた方です。「自然健康会」を毎月主催され、健康にまつわる話題や知識をマンガ仕立ての資料を基に学習実践されてこられました。絵心を活かしたその数多の労作の一部がこのほど標題の本として出版されました。甲田式の少食療法や西式健康法を理解する上で入門的参考書として、また興味ある知人へのプレゼントとしても格好。好評の既刊姉妹本「介護老人とならない!法」¥1500 とともに愛蔵書にお加えください。

必見！ 映画「不食の時代～愛と慈悲の少食」 関西地区上映決定！

「食べることやめました」の著者、森美智代氏の自伝が映画化された。
主演：山田まりや、森、森垣、羽間、赤池、昇、境野各氏他 監督：白鳥哲
甲田光雄医師の在りし頃を偲ばせる数名の証言で構成、ドキュメンタリータッチ
往年の甲田医院を知る者にとって、懐かしい甲田イズムが蘇る秀作！



9月14日(火)18:30～ ドーンセンター5F 視聴覚スタジオにて無料
試写会 (Tel・06-6910-8500)地下鉄・京阪「天満橋」駅1番出口東500m

11月中旬に一週間ほど予定 第7芸術劇場 (サンポ・ドシティ6F)

阪急十三駅西口歩3分 (Tel・06-6302-2073) 入場料¥

10月28日(木)13:00～ さざんか会館5F 大会議室 (JR鳥取駅 歩5分)

シンプルライフ研究所7周年記念大会の中のイベントの一として。他に講演会、森氏挨拶など。

入場料：¥1500(前売り)/¥2000(当日) 問合せ：栃本(090-7368-7838) 定員：

なお東京地区で先行上映 10月9日(土) 渋谷アップリンクファクトリーにてロードショー

¥1500一般/¥1300学生/¥1000シニア・小・中・障害 チケットは最寄のぴあで発売中

問合せ：イメージ・サテライト(Tel/03-3511-7031)

22年度西式甲田健康法勉強会の今後の予定(センター2Fで毎月第2土曜)

今期は、昼食に断食メニュー体験の会を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますのでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることもあります。ご了承いただきます。参加費毎回500円(断食食は追加400円)

	日 時	内 容	備 考、断 食
第50回	9月11日(土) 14:00	西式、甲田式概論	すまし汁断食
第51回	10月9日(土) 14:00	六大法則(体操)	寒天断食
第52回	11月13日(土) 11:30	玄米少食の試食会、注意点	(食事代別途 600円)