

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196回の西式甲田療法勉強会は 10月21日(土) 14:00~ 当店及びプリズムホール。テーマ「六大法則・西式健康体操実習」¥600。体操できる服装で。断食食はすまし汁断食¥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

○私の人生なんて…

突然の雷雨が収まりかけた時、「あ〜エライ雨で駅構内に30分足止めで…」と老婦人が駆け足でご来店。「大変な中、ヨウお越し！」完全に止むまでお店で待機、茶をすすりながらしばし世間話を。何が切っ掛けだったのかは知らないが、ご婦人は自分の不幸だった身の上話へと話題が反れた。「今は二人の息子たちとも音信不通で独居の身。まあこうなるだろうとは予想していたけれど…こんな感じで墓場まで突き進むんだろうなあ。」時間つぶしとばかりに幼い頃のエピソードや義理の母親に躰された家庭内の異常な雰囲気や回想してられる。知覚神経に異常を持ちながらも周りの誰からも気付いてもらえなかった経緯とそれが基でのクラス内孤立といじめ被害話など。拝聴していたら驚くような暗い話ばかりで、幼児期に受けた心の傷と家族からの愛情を感じられ無かった青春期のため、母親になった自分も独りで子育てした時にどうしたらよいか分からず、結局失敗して今日の結果になっている、と諦め顔。「バカがやればやはり失敗するもんです。」自嘲気味な態度は気になった。恐らく発育期に脳萎縮が定着しそれが緒をひいているのではないかと邪推してしまう。そしてその後体の弱い人生を辿ってきたのかもしれない。

○で、これからはどうする？

「じゃあ子供の手が離れこれからは自由の身、今からが自分の人生をやれますね。」「それはどうか？…玄米クリーム少食を再び真面目にやらねばと思ひ、買いに来たのです。」「エッ！そうじゃないでしょう。ご自分の幸せをいよいよ追求する時でしょう？もしそのために必要な少食なら喜んでお売りしま

すが…」「もういいんです。私にはそんな目標立てたってムリムリ。」このご婦人自分の能力を過小評価してられる。「奥さん、今私にかいつまんで話して下さった自分の半生、どれも鮮明に記憶されているじゃありませんか。他にももっと色々あったのでしょうか？是非それらをキチンと整理してまとめて『我が半生』と自叙伝を残されたら良いものが出来ると思いますよ。」「プッ、そんな大それた…」「何でもいいからこれまでやりたいと思ったけれど状況が許さなかったことをサア取り掛かろう、と思われませんか？その目標の為にもう少し長く健康でいなければ…という風に。」「もう何歳だと思ひます？70近いのですよ。気力が湧くなんてあり得ません。」そうご自分で決めつけてしまえば詮無い話。今は未だ体を立て直すことからしか仕方ないのであろう。体のシステムが整って来たら脳に去来する風景に変化が起こり心境も変わってくるだろう。心身一者、そう期待する。女手一つでここまで頑張ってきた方なのだから、人生これでおしまいでは勿体ない。



○INORI

“念仏者は無碍の一道”とは「歎異抄」にある親鸞の教え。ささやかな「人生の目標」で良いのだが、でもそれを見つけ出すのも人によっては難題なのかもしれない。それが「老い」の宿命だと言ってしまうとそれまで。興味、発奮は壮年期までの特権では無かろう。国内では現在100歳にしてなお現役で働いている人が400人以上居りしっかりした会話振りは衰えを感じさせないという。心に喜びと理想があれば肉が付いてくる証拠だろう。「敬老の日」に敬老を再確認させられる。

☆ 如是我聞——甲田語録 50

> 足首の故障は飛び火する ① <

腎臓病が慢性化し、進行してくると人工透析が待っている。ここまできるとそれを機に腎臓が急速に弱ってくることがしばしばで、もう果物や野菜を制限される場合があります。カリウムが多くなることを警戒している訳です。青汁も待たがかりません。そのために心臓の脈動が不正に陥るからです。悪くすれば止まってしまう。また、肉や卵など蛋白も制限しないと尿素窒素が増えると大変です。塩分、水分量も制限しないと尿量が減りむくみが出て体重増に繋がることも注意せねばなりません。腎臓は影響が多岐に及んで厄介なことになるのです。ところが腎臓の悪化には足の故障が関係していることを指摘できる医師は少ない。試しにこうした人達のアキレス腱とか足首をギュッとつまみますと飛び上がるほど痛いと言います。自覚の有無は別として、炎症があったのです。現代医学の盲点と言えましょう。

足の故障は他にもしよっちゅう風邪ひきを起こすとか扁桃腺炎で喉を痛めるなどにも関係しています。慢性扁桃腺炎なんてのは咽喉に溶連菌が棲みついでおり、それが増えると炎症がひどくなりそれを繰り返していきます。そしてその度に菌の毒素で腎臓が一段悪化するのです。

健康講座 健康ふれ愛コミュニティサロン 日本総合医学会関西部会 主催

2023/10/28(土) 森美智代 (森鍼灸院院長・一日青汁一杯の仙人) 「少食は世界を救う～2」

2024/01/13(土) 福田真一 (福田デンタルクリニック院長) 「認知症になりたくなければ歯周病を治しなさい」

2024/03/02(土) 西川栄郎 (オルター代表) 「あなたの食は安全ですか? 病は口から入る」

※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197回	11月11日(土) 12:00	少食の実際・食事会 (玄米食・生野菜)	食材費別途 ¥900
第198回	12月 9日(土) 14:00	排泄できています? 宿便とガス、皮膚	寒天断食

郵便局の「ゆうぱっく」利用の発送運賃が10月から値上がりになりました。詳細は窓口か郵便局 HP でご確認ください。

大村屋製品の「黒・絹こし胡麻」が 11月～仕様変更予定。500g缶入り⇒450g入りに、160gチューブ入り⇒120gと中味減量に

野良仕事のパンセ……

盛夏の気候は温暖化というより「沸騰化」だと最近では言わ

れる。公園の遊具ですら鉄部が熱くて幼児の手には持て余す。畑の表土ですら直射日光が射す部分は手のひらが熱く感じる。これじゃあ種を蒔いても発芽しないのも無理はない。沸騰のせいで火傷したのかも? 反面、種も最近では小粒となり弱くなってきたことも一因のように思う。「種採り作業」を海外に外注し販売までに鮮度が落ちざるを得ない。かつ店舗販売での保管状況がまずければこれまた死滅率が大きくなるだろう。とにかくいつまでも暑い日が続けば重複する要因で発芽が悪化する。自然相手の農業も大変だ。寒冷紗や不織布を覆うなどテクニクでカバーできる部分もあるが、天候異変にはなかなか妙手は無い。こまめに打ち水して地表をクーリングダウンしたり遮光したりするぐらいか? そしてめでたく発芽成長を始めたその先には虫の幼虫やバッタという強敵の被害の危険が待ち受けている。草姿が小さい幼苗だからちよつと齧られたら致命傷となる。はたまたまた地表の渇きで水分補充が無いと枯れるのはアツという間である。こんな調子なので野菜の暑い九月の船出は前途多難である。そして育った出来栄えはといえば虫食いの跡が付いて消費者に敬遠される。やはり野菜でも「いい日旅立ち」が望まれる。