

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197回西式甲田療法勉強会は 11月11日(土) 12:00~当店と森鍼灸院で「少食の実習食事会・生野菜と玄米食ほか」なお断食食はありません。先着12名、初心者優先。事前にお問合せ、お申込みください。マスク自己判断にて。

## ○こんな場合はどうすべきか?…

長文のメールが入った。タイトルから相談の用件だと察せられた。読み進むと文を書き慣れた人との印象だが、それにしても普段から子細にメモをする習慣があるのか体調の経過内容が事細かい。症状の出入りやそれに対して採った対策法などで細かい数字が並ぶ。多分医者に通い慣れた几帳面な性格なのだろう。こちらも経過が解って方針を絞りやすいので助かるのだけれど、それにしても神経質過ぎるようにも見えてくる。

確かに健康知識にアンテナ張って豊富に記憶されておられるのだが、身体というものを正確無比な精密機械だと思い込んで、正解か間違いか二者択一で考えたいフシがある。現れた症状には自分の対処を間違えたからと結論付けていられるようなのだが、あながちそうとばかりは言えない反応症状までも悪くなったと早とちりされている面があるのだ。恐らくこれまでせっかちに結果を判定し、誤解から迷いを呼び込んだのだろう。

取り敢えずこちらで採用している対処法や食事内容を概要答えておいた。すると数日後に電話で問い合わせが…「頂いたご返事の中でちょっと分からない点がありまして…それと私がこうと考えてやってきたことは間違いだったのか確認したくて…」

## ○眠れないので睡眠薬を飲んでる??

「あながち悪くしてしまったとは断定できませんが、できればこうすれば体の生理に適っているという具合に柔軟にお考え下さい。それは今のご自分を立て直すための暫定手段であり、元の体調に復せば話は変わってきまして従来のなさってきた事を復活させれば良いのではないのでしょうか?その時点で

最善策を採用して様子を見てみるのも安心できますからね。」「それはそうですね。でも私、反対の事をやってしまったらそれこそもっと不安が増すのが怖くて…そうならばまた前のように眠れなくなりお薬を飲む破目に陥ります、きっと…」「?以前に睡眠導入剤を服用されたことがあったのですか?」

「ええ。この30年間基本的にはお医者さんと相談の上ですが、手放せません。時に食事や運動を改善してみたら調子良いので一年間くらい止めることができました。」「それでもやっぱり具合が悪くなってまた薬の常用に戻ったのですか?」「新しい健康法に目覚めたら、急にそれまでの事が間違いだらけだったと気づき心配と後悔で眠れない日々が続くものですから仕方なく…」「海で水上に浮かんだり水中に潜ったりしながら漂流していくイメージなんです、体力消耗して浜に辿り着けないかも。」今は見通しを付けてそちらへ一心不乱に進む決断が必要で、途中心配あってもそれに引っかけからずあくまで体の声を頼りに貫くよう、助言を差上げた。



## ○INORI

心身を動かすエネルギーは当然だが頭を使うのにも必要。つまりところ心を生み出すためにも使われている。「心の栄養源」と「体の栄養源」とのバランスよい配分が望まれる。偏りは片減り。やがてその癖のツケは晩年にはっきりと現れてくるだろう。バランスというが自覚しにくいことも多々あるだろうから、感覚を研ぎ澄ましてその警報にできるだけ順う行動が大切。古来「耳順」と伝えられる如きに。尤も最近では平均寿命の伸びがあるから60歳の心得といかないのかもしれない。

## ☆ 如是我聞——甲田語録 50

### > 足首の故障は飛び火する ② <

例えば左足に故障がある場合、左のアキレス腱に軽い炎症が付きまといまいます。こんな時は毛管運動で脚を微振動させようとしても左脚がうまく振れずにぎこちない動かし方になっています。まともな右脚はきれいに振れるのに。この原因は左脚骨頭が骨盤にきれいに嵌っておらず、ズレから左側の神経が圧迫されマヒを起こしていることが多いのです。試しに骨盤両横を手で摩ってみると、右と違って左にしびれ感を感じる、鈍い感覚などを実感するでしょう。歩く時によく観察してみると左右で足の出し方が少し違い、マヒのある左がスムーズで無い動きを自覚することがあるでしょう。靴裏の減り加減も左右で違ってきます。結局、左脚神経に軽いマヒを持ちつつ何十年と知らずに動いていたということです。そのツケがあちらこちらにと波及していたのです。

その他にも肩の高さが左右で違う、頸の傾きや腰痛があるなど、土台である脚が背骨と骨盤の不正な歪みを固着させてしまったなど普通に良くある話です。発信源は足の不正や不揃いにあると早く自覚することです。そして対策に6大法則の励行で歪みをサッサと元通りに治しておく習慣が望ましいのです。(了)

## 野良仕事のパンセ……

中秋に入ると作物も秋冬物への入れ替えて忙しくなる。土

づくりである。霜や雪の寒さに負けない様に根をしつかり育てる必要があるのだ。表から10cm以下の土中は温度、湿度共に比較的安定していて根部にとつてシエルターとなる場なので、分解有機物や肥料があり空気が通る団粒状の土にしておくのが望ましい。従って夏の間にギョツと固まつてしまった土塊を堀上げて丹念に細かく砕いていくキツイ作業が待っている。ここで農作業の道具たちの出番だ。備中鍬、除草鍬、レーキ、大小スコップ、平鍬などが揃っていることを確かめいよいよ作業開始。エイツと一掻きずつ土を掘り返しては砕いて太陽光に曝し土中細菌の殺菌だ。有用か有害かは知らないが、微生物の天国はたちまち大混乱であろう。また、残留している前作の細根も乾きにより干からびて哀れな姿に。いやそれに留まらず、土中に暮らすミミズや昆虫の幼虫、蟻の巣、小さいカエルなどが家を追い出されるのだから堪ったものじゃなからう。まさに農耕の不条理か？ 完全天然農法でない限り耕地のいたるところでいつも繰り返される小さく不自然なヒトの所業。でも大丈夫、それを許す懐の深さが大自然界には在る。地球の上っ面をほんの少し引つ搔かれても、ほんの一雨くればもう元に復元しようと雑草が生え始めるから。

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

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 19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198回	12月10日(土)14:00	排泄できています? 宿便とガス、皮膚	寒天断食
第199回	1月13日(土)14:00	40分合掌行、弛緩行で体液を中性に保持	重湯断食

《5年産の「新鮮レモン・グリーンレモン」が入荷、取り扱いを開始いたします。青汁調味、塩レモンにとお料理に好適。》  
大村屋製品の「黒・絹こし胡麻」が12月～仕様変更予定。500g缶入り⇒450g入り、160gチューブ入り⇒120gと価格据え置きで中味減量に。