

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198回西式甲田療法勉強会は12月9日(土)14:00~当店と森鍼灸院で「出すことが先(宿便)、皮膚機能の強化」参加費¥600 なお断食食は寒天断食。¥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。

○急におなかに激痛が…

ひょっこり初老夫婦が来店、マスクを取られてご挨拶を受けた。「あー久しぶりで…その節は…」髪は少々減ったようだが見たところ以前のイメージは変わらない。お元気そうに見える。「あの時にはヘンなものをでかしてしまい、お陰で本当にお世話になりました。あれからは順調だったのですが、この度原因も分からず激しい腹痛に襲われて、軽快したものの背痛や腰痛がズーッとしつこく続くもので心配になりお尋ねしようと参りました。」もう10年近く前、やはりお二人で神妙な面持ちで居られたシーンが蘇る。奥様は華奢な小さな体で病人ご本人かと思いきや脇の立派な体躯のご主人が実は当の本人だった。そして今回もご主人だという。会社代表で多忙、タフな仕事人なのでさもありなん。色々お伺いするうち、体質から類推したら腸のトラブルが派生しているものだと判った。そして今回は潜在的に持っていた腸管のくびれか捻じれ部で内容物が一時的に通過障害を発生したものだだろう。4~5時間後に落ち着いてから駆け込んだ病院の検査では異常は見当たらないそうだから、流行りの大腸ガンでなくて一安心。「ならば、しばらくの間寒天断食を週一でやって少食を厳密に行っ様子見してみたらどうでしょう。それで背中側の痛みは取れていくでしょう。」

○10年ごとに節目が来る

「人物は同じですが年月とともに体は劣化していく宿命ですから仕事のストレスも少なくする働きに変えていかねば10年前とは違う。嫌だけれど…。以前甲田先生は『10年ごとに節目の壁が立ち上がる、そこさえ慎重にうまく乗り越えたらまた10年はイケル』

とお話しされた記憶があります。」「そうでしたか。以前お世話になって退院後は生菜食に慣らして行って、今ではすっかりそれにはまって調子良くきたのになあ。」「そうでしたね、根気ある方だと感心しておりました。今も生野菜は播ってピューレ状にして続けていられるのですね?」「いーえ。もうこの数年間はサラダで齧って食べております。そのほうが手間を省け食べていても美味しいですから。便通にもそのほうが感触良いですから。とは言うものの仕事の関係上、たまにお付き合いで外食もありますけれどそんな時はやはり腹具合は悪い。やっぱり生菜食は最高です。」「お仕事頑張って今も続けてられる?」「有難いことに益々忙しくなり、年のせいか疲れが残る近頃です。」「それはちょっと…、野菜の繊維素が粗く腸管内で渋滞してしまいそうですねえ。汁状にするとかそれに仕事量を減らすとか何か変えていかねば…」「お言葉ですがもう今更生菜食を変える気はありません。仕事も後継者が居ませんし…」「ん〜」

○INORI



こだわりを持つことは必ずしも悪いこととは思わない。良い習慣が身に付くようになるからそれはそれでいいだろう。しかし往年ではそれが功を奏したといえど状況が変化してきたのを知らずに十年一日同じ繰り返しでは、もう賞味期限をとくに過ぎて“食あたり”を起こさないとも限らない。効力があつた過去の栄光から方向転換して確かめてみる柔軟さも大事だろう。老境に入るところが弱い。仏が説く解脱障、頑固な老害かもしれない。執着心が強すぎるのも考え物の場合がある?

