

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200回西式甲田療法勉強会は2月10日(土)14:00~当店とプリズムホールで「脚絆療法で土台の足と全身の血行不良を解消」参加費¥600 なお断食食はすりおろしリンゴ断食。¥400 事前にお問合せ、お申込みください。

## ○再発してしまい…今から何を？

忙しい最中に電話が。「はい、〇〇です。」と少々弾んだ声を出していた。すると意外な小さなドロンとした男の声。虚を突かれ聞き取れずに「すみませんがもう一度お話してください。」もう10年以上も前に相談された80半ばの方だった。確か前立腺のご病気だったことを思い出した。「その後お元気でしょうか?」「それがあ…そうじゃないので今でもやれる事があればと思いお伺いします。」聞けば、忘れていたのだが一昨年にもご来店頂いていて、ガンの懸念を伺っていたのだった。でもその後奥様を亡くされ自分の事どころではなくなってしまい大波がやっと引いた今、自分の体がガタガタに悪くなってしまったという顛末であった。「それで現在の状況をお医者さんは何と?」深い息が聞こえてきたことで察しがついた。「もう末期で、第一今は車椅子生活になってしまったんです。」声に精気が感じられないし小声が抑揚なく続く。嗚呼もうそこまでになっているのかと驚いた。対処法を頭にめぐらすが浮かばない。彼は食事の内容を聞きたかったらしかたが体力的に自炊はもう難しそうだ。やっと「40分合掌行をやって毎日5,6回その手を患部に宛がってみませんか。」余り乗り気でないような小声で「成る程、一度やってみるかなあ。じゃあ…」会話はそれで終わった。

## ○本当は話しかけたかっただけ?

早速仕事の続きに入って3時間ほどで一段落してからふとさっきの話を反芻していた。ご老人の独居生活、気力も萎えていられるしどう考えたって自分がやりたいようには動けない。そうまでなって今更健康法をして回復する意思がおありだったのかどうか

と疑問が湧いてきた。その胸の内には「寂しさに耐えられない、誰かと話しでもすれば気が紛れて少し元気になれるそうだ。」との衝動での電話だったのじゃないかと思えてきた。その話相手は当店だから会話を健康法に定めるのは不自然では無い。もしそうなら元気づけられるもっと適当な話題に振っていった方が良かったのかもしれない。しかし10年ぶりの相手の何等の情報も無い立場としては致し方なかった。重い空気が漂ってくる。この先に待つこの御仁の運命を想像する…。

思い出すのはもう30年以上も前、20代後半の娘さんの臨終に囚らずも居合わせた場面のこと。私は「必ず治って元気になれる、頑張ろう」と寝床へ頻りに訪問し激励してきたのだった。ところがある晩容体急変。固唾飲んで事態を見守り、急場凌ぎとして触手をさせて頂いた。「そんなバカなことがあってたまるか」と心の中で叫んでいたものやおおらして、彼女は大きく胸を持ち上げて息を吸った。何処にそんな力を隠していたかと思うほど大きい動き。そしてそれが最期の動作だった。ご親族の嗚咽の涙声の中、とんでもなく深い無力感と虚脱感に襲われた自分は狼狽えた。不謹慎な話だが囚らずもそのシーンがオーバーラップして頭をよぎったのだ。



## ○INORI

どなたか介護人が居るだろうか?せめて会話できる人が傍に居るのだろうか?それだけでも声に精気が戻ってこないとも限らない。確かめの電話を入れてみてもよいかもしれないがこちらがトンチンカンな思い違いをしていけば失礼千万なことになる。躊躇。もう御仁の顔を臆げに思い浮かべて祈るしかない。

野良仕事のパンセ……

雪がちらほら落ちてくる寒い日。幸い風が強くないのでたま

に日が射すと大した苦痛なく仕事が進む。こんな日は畝の固まった土を掘り起こして細かく砕くのに適している。所謂天地返し。光にあてて空気の通りを良くし、過剰水分を飛ばし土質環境を一変させる。ついでに丹念に探つて、残存する野菜の根を拾い出して害虫の幼虫が潜んでいれば「退場願う。但し益虫のミミズは作業の脇に移動させるだけ。作業道具も砕土に使うレーキを久しぶりに持ち出してくる。ここまでの手順はいつもの通り。ところでさて、土中細菌の立場に立てばどうなんだろう？ ヒトのこの作業はちやうど大地震に見舞われ環境が破壊された事と同じなのではないか？ 住み心地良い温度や湿度、遮光された中で適当な餌を確保できるバツグンの暮らしが一変し、嫌気性細菌にとつては生存が危ぶまれる大事件なのだろう。またそのことはそんな大地に根を下ろす野菜たちにとつても多少の影響が及ぶかもしれない。ヒトにとつては何でもない「天地返し」が細菌の殺生与奪に関わる行為なのかも？ …分らない。まあしかし、それで恩恵を被る細菌や野菜もあるに違いない、と考え直せば気が楽になる。これくらいは所業だもの、功罪あい半ばならきつと自然が復元力を発揮してくれ元の環境に落ち着くさ。

☆ 如是我聞——甲田語録 53

> 力 量 ② <

本物の健康を望むならやはり更に力量を高めていくしかない。ではどうしたら高められるのか？ それには自分の目標像を都度つど頭に思い描き、その達成まで日々努力精進以外に無い。その積み重ねで10年後には自然と力量も付いてきます。その頃には習慣となっているでしょうから努力自体が苦勞ともならない。そしていつの間にか目標が間近になって自然と実現します。

そうなると考え方にも変化が見られ、自分中心で凝り固まっていたのが他人様第一になって来ます。その人が良いようにするには自分はどうすれば役に立てるだろうか…これは自分の力量が上がってきた一つの目印と言えます。即ち自分が健康になって他人様にどれだけの喜びを与えられる存在に変わったか、ここが毎日の課題や目標になって来ます。気が付いたらもう病気は自然に消えていて気にもしなくなっていることでしょう。以前はどれだけくよくよ病気治したい、治さなあかん、悪い癖を直さないと思詰めていたのがウソのようで、悪癖そのものもすっかり無くなっている。病気治しとはこういうことかとコツを自得していきます。知らぬ間に力量が大きくなっていたのです。理想のシナリオですが、でも人間とはそう簡単に変わるものではない。一生かかってもすっかり変わったとは言えないくらいの程度、とやがて分かるでしょう。(了)

悪癖そのものもすっかり無くなっている。病気治しとはこういうことかとコツを自得していきます。知らぬ間に力量が大きくなっていたのです。理想のシナリオですが、でも人間とはそう簡単に変わるものではない。一生かかってもすっかり変わったとは言えないくらいの程度、とやがて分かるでしょう。(了)

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

2024/03/02(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」

森美智代氏講演と再版記念会+甲田光雄生誕100年記念+映画「不食の時代」上映

日時: 2024/8/4 9:30~16:00 場所: ADS ホール(近鉄名張駅徒歩13分) 問合先: 森鍼灸院

※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201回	3月 9日(土)14:00	40分合掌行で血管の捻じれ解消、血行回復	青汁断食
第202回	4月13日(土)14:00	理論編1 「食」の量と質 体調に応じた栄養	すまし汁断食

※大村屋の缶入り絹ごし胡麻(黒)が変わりました。価格据え置きで内容量500g⇒450gに減量。同缶(白)は4月より。