

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201回西式甲田療法勉強会は3月9日(土)14:00~当店とプリズムホールで「40分合掌行で手当ができる掌を作る」参加費¥600 なお断食食は葉菜ミックス青汁断食。¥400 事前にお問合せ、お申込みください。

○母が亡くなった

久しぶりにお顔を見せてくれたのは故甲田先生時代からご縁を頂いていた女性。一年に数回お立ち寄り頂いていたが、そういえばここ一年以上見かけなかった。「お元気でしたか?」「いやお恥ずかしい、急に太りだしてこんなじゃダメなんですけど…」そりゃそうだ。「最近何かあった?でも相変わらず元気そうでお声には張りがありますが。」一拍して「先月96歳の母が亡くなりまして…自宅で逝ってくれたのがせめてもの慰めです。」「ああそうだったんですね。それじゃあお世話で大変だったでしょう。自分の事は後回しにされてきた事でしょうから。」母君はたしか医療用具に携わるお仕事で自然療法にご熱心な方で、ご家族みんなでの療法を実行してこられたと記憶する。「でもお年からすれば大往生でしたよねえ。」「そう、直前までいつもの生活をしていて、夕方入浴後夕飯を前にしたテーブルに突っ伏した形で息を引き取ったようです。私が『何してるの?』と声を掛けたのですが…」(涙声)自然死のご最期だ。

○きっと分かってくれていますよ

ひとしきり在りし頃の話に花が咲く。が暫くすると直近のエピソードに話題が飛び、「ああ～、私母にきつく当たってしまったことがあり…あんな事言わなきゃよかった。」と溜め息交じりの声。「長い間甲田先生のお世話になり食事は少なくして、それがあつたればこそ90過ぎても殆ど病気がない病気がなくやってこれたと喜んでいたのでした。それなのに母は甘いものに目がなくてちょいちょい買ってきては食べていたようです。つい最近も私が気付いて『先生が許したの?そんなはずないでしょ。もういい加減に

しなさい。』と語気荒く取り上げ、とうとう喧嘩になりました。でも考えればもう高齢で足も不自由、頭も頼りなくていつ逝ってしまうやもしれない人の楽しみを取上げる罪なことをやってしまった。今頃あちらで恨めしい思いをしているだろうと想うと悔やまれる。もっと好きなようにさせてあげれば……親不幸者です。」どこの家庭にでもある些細な小事だが、今ナーバスに心に引っかかっているようだ。「あまり自責の念を強くすると母君が安心して昇天できないですよ。きっと奥さんのお気持ちを受け止めもうとつくに許していただけますよ。それよりむしろ感謝を心中に。」すると女性の顔が泣き笑いに～



○INORI

少し前テレビで「死に方」を話題とした番組を観た。ある医者が外科医から「在宅医療、看取り」を主とする訪問医に転向し余命間もない患者に寄り添う医師になりたかったそうだ。印象に残った言葉があった。「寝たきり状態であっても人生最後の大事な事をしなさい。それは死にゆく自分の姿を近親者の目に焼き付ける事、有難うと伝える事」患者に明るくエールを送っていた。臨終の患者の魂はきっと汚濁が洗い流され浄化されているだろうと想像させられた。往生際の理想の在り方かもしれない。病院のベッドの上では他人に囲まれ落着かない雰囲気なので、ゆっくり頭を巡らせるチャンスを失うキライがあろう。もし感謝の心境で穏やかに別れできれば満足感という土産を携え旅立てるのではないか?また見送る側も故人を思出す度その場面を回想するだろう。件の母親もきっとそんな旅立ちだったろう。

ミズやカタツムリの幼生が動き回った跡を見かけるようになる。小苗株の根が噛み切られ萎れている。大きくなった株の葉は柔らかい新葉が鳥に齧られている。野菜たちも動物たちに負けずに成長できるか或いは枯死するかのせめぎあいの暗闘が始まる季節でもある。ヒトの目には野菜の成否の立場でしか見えていなくて、こうして見ると自然界は弱肉強食の風景が印象に残りそうだが、一方では相互互助の側面がある。それが自然界の厳然たる摂理である。もしも野菜の苗が虫害を逃れて全て成長するとなれば苗同士の競合が現れ、弱い苗が日の目を見ずに軟弱になる危険性ははらむ。そうした時にはカビ菌や病原菌の驚異が待ち受ける。即ち病気の蔓延は野菜全滅の危険を伴うのだ。こう考へれば虫や鳥が間引きをしてくれたお蔭で陽が当たり雨を受け菌の驚異を遠ざけて、強苗は生き延びることができ種(子孫)を残せる。結果的に「善悪糾える繩の如し」が実相である。自然界では同一種の命が独り勝ちして拡大すればやがて滅亡の道へと進むのが定めである。何か例外は無いものか？それは天が「ノアの箱舟」を差向けてくれない限り無理だろう。ヒトにとって労作後に収穫物がなにかしか残ったその事がご褒美なのだ。

☆ 如是我聞——甲田語録 5 4

> 素味がわかる舌 <

白米のご飯より玄米の方が美味しいと本当にわかってこないと健康とは言えません。玄米を調味料などでごまかして美味しいと感じている間はまだダメ。玄米にゴマ塩つけただけの方が美味しいと思うなら「素味」が分ってきた証拠。舌のマヒが取れて正常な味覚が現れてきたのです。現代人には味覚のマヒした人が多いようです。ゴテゴテ調味したおかずで白米を美味しいと感じているのです。その点動物たちの方が正常な味覚を持っています。スズメでもネズミでも玄米と白米を別々の容器に入れて与えてみるとよく分かります。最初に食べるのは玄米です。それが無くなってから白米に行きます。私の飼っていた猫でもそうでした。何も栄養学の講義を聞かせたわけでもないのに、です。自然と彼らはよう分っております。その点人間は「玄米の方が栄養価が優れているから」という理由で玄米党となるが、論理的な理由だけからでは

はまだダメなんです。子どもの発達段階の味覚のうちに習慣づけて、「弁当は玄米にして欲しい、そちらが美味しいから」と言わせればシメタもんです。栄養学の知識があろうがなかろうが「うまい」という味覚が根拠ですから本物ですワ。そうなれば生涯長続きします。こういう風に健康であるほど水や食材の自然な単味、素味を好ましく思えて美味しくなってくるのです。

8週間トライアル・健康とアンチエイジング 5/19~7/13 参加者募集

ご自身の改善をご希望の方々にとって少食を中心としたこの療法を体験できるチャンスです。開始前日 5/18 と最終日 7/13 午後に簡単な健診あり、結果確認できます。問合申込は当店まで。

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202回	4月 6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
第203回	5月11日(土)14:00	理論編2 足と手の機能分化とアンバランス	くず湯断食