

2010年
11月号

センター日記

発行：山田健康センター
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76(072-997-6177)

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57回の西式甲田療法勉強会は 11月13日(土) 11:30 山田健康センターで「甲田
式少食の実際・試食会」。¥1200。事前申込制。20名限定 今月の断食はお休みです。

地下700m 絶食状態で生き延びた

8月5日に南米チリの鉱山で起きた落盤事故は世界中が見守った今年の10大事件のひとつだろう。生き埋めになった33人の安否が確認されたのは17日後だった。世界各国の支援を得た当初予想をはるかに上回るスピーディーな救出劇は、70日後の10月中旬にハッピーエンドで収集したのは衆知のこと。報道によると高温多湿の劣悪な環境下、食糧や水など地上からの援助が届けられるまでの17日間僅かなツナ缶を分けあっているのちをつないだとのこと、よくまあ頑張れたものだ。その間に鉱夫という肉体的には屈強だと想像する彼らもさすがに皆10kgほど体重が落ちたそうだ。仙人ならいざ知らず、特に健康上問題ない人でもこうした絶食で通常1日に500g~700g程度は減らしていく。そして3週間ほどで限界に近づくという。33人もそろそろ限界近くになっていたのではないだろうか。その後、地上からの心身両面に及ぶ支援で医薬品を含め食事が供給されたので全員無事に地上で待つ家族と再会できたのは本当に幸いだった。もっとも清浄な空気や水を存分に得ればもっと長く生きられるとも聞く。それにしても「生きる」という意志や希望さえあれば人間のいのちがこれほど強靱だったとは、驚かされるではないか。

断食したら、太った？

一方絶望に追い詰められたりして自殺したいと簡単に言う輩にはよく再考して欲しいものだ。考えてもみたまえ、じりじりとやせ細り命を削って3週間以上も毎日毎時間死ぬことばかりを考えるのはいかにも苦しそうだ。その間頭に生きることが去来しないだろうか、と言いたい。ところで、先日遠隔地から相談が入った。聞くと、難病の長患い。なんとか健康を取り戻そうと医師の指示通り服薬を続けて20年余。薬の副作用が心配なので、別の自然療法を求めて甲田療法に行き着いたという。試しに少食を少し始めたそうで、この先断食(絶食ではない)をやりたいとのこと。この方は死にたいのではなく、生きたくて断食をというのである。逆説的な話ではないか。自然の妙である。そう、自殺希望者は断食してはいけません。飽食せねば生きてしまいます。さてその方へは、充分準備して自己責任でやってくださいと申し上げたところ、2日間の野菜汁断食を実行されたそうである。ところがである。2日間で体重が1kg増えたとの連絡が。ム、ム... 確かに栄養はほとんど遮断状態なのに。皮下脂肪は勿論、筋肉量も減るので体重は減少するのが道理で、微減の横這いくらいならまだしも急激な増加とは...ただならぬ気配に緊張させられる。

祈り

むくみ現象である。即ち心臓か腎臓がある種の障害を受けているところへ断食のストレスが加わり、その働きを大きく減じた結果で、所謂、反応症状であるが当事者は困惑するだろう。これはよくなる兆しとばかり喜んでもらえない。へたすれば内蔵が負荷に耐え切れないことだって起き得る。で、かくなる上は無理をせず内容を工夫した少食を気長く続けて内蔵機能を回復させることから始めねばならぬようだ。また準備段階として足舂毛管運動、脚絆療法、裸療法に主力を置いた養生法をして頂くよう説明させて頂いたところ、幸いご理解を得た。生きるための断食を目指し、回り道だが後は快方を祈るばかりである。

10月の勉強会では西式体操(六大法則)を皆さんで実習...

平床(敷板)に横たわり、腰部の凹弯がどれほどかチェック。自分の手掌がスッと入るくらいの間がある人でも極力腰部を沈み込ませて一晩寝て、朝起きた時手掌が支える位に腰が沈んでいたら効果あり。腰がピンと伸びたのだ。猫背の胸部もまた伸びているはず。次に毛管運動後に四本の手足を同時にゆっくり下ろして行って、左右のどれが一番早く床に着くかをチェック。四本同時に着くのが理想だが、筋力の弱いほうが先に接地してバラバラになる人も多々いる。そして金魚運動では開始時と終了後に身体の位置が右や左にズレていく人がいた。これは左右半身の筋力アンバランスが原因。弱いほうへとズレる。背復運動も然り。振り子の振幅が左右で異なる動きを見せることがある。合掌合蹠では手足のピストン動作の軌跡が正中線上にあるのが理想だが、微妙にカーブを描く人がいる。これまた四肢の強弱が原因。左右均等の動きをできる人は意外に少なく自分では知らない歪みを持つのが普通である。皆さんはどうでしたか。最初から綺麗にはいかず修正が目標!

故・甲田光雄先生「NHK ラジオ深夜便」で再放送! 2週2回に亘り

・11/7(日)深夜1:00頃から ・11/14(日)深夜1:00頃から 初めての方お聴き逃しなく

西式健康法・上級司教講習会 大阪で開かる

日時:22年11月19日~23日 場所:アネックスパル法円坂(JR,地下鉄「森の宮駅」西8分)
主な講師陣:西 万次郎(本部長)、熊鞍 陽一(元指導部長)、石井 文理(司教会会長)、渡辺 完爾(渡辺医院副院長)、吹野 治(ふきのクリニック院長)、山崎 邦生(岡山健康学院院長)他
参加資格:一級司教有資格者 参加費:1教科につき¥2000 申込締切:11月10日
問合せ、申込先:西会本部 03-5392-2495(TEL)/03-5392-2496(FAX)

必見! 映画「不食の時代 ~ 愛と慈悲の少食」 関西地区上映決定!



「食えることやめました」の著者、森美智代氏の自伝が映画化された。
主演:山田まりや、森、森垣、羽間、赤池、昇、境野各氏他 監督:白鳥哲
甲田光雄医師の在りし頃を偲ばせる数名の証言で構成、ドキュメンタリータッチ
往年の甲田医院を知る者にとって、懐かしい甲田イズムが蘇る秀作!
11/6(土)~19(金) 前半2回/日 後半1回/日 大阪での上映・第7藝術
劇場(サンポ・ドシティ6F) 阪急・十三駅西口歩3分(上映時刻問合せ Tel:
06-6302-2073) ¥1300(前売り)/1500(当日) **当店の前売券あります**

22年度西式甲田健康法勉強会の今後の予定(センター2Fで毎月第2土曜)

今期は、昼食に断食メニュー体験の会を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますのでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることもあります。ご了承いただきます。参加費毎回500円(断食食は追加400円)

	日 時	内 容	備 考、断 食
第57回	11月13日(土) 11:30	玄米少食の試食会、注意点	(食事代別途 700円)
第58回	12月11日(土) 14:00	排泄の意義、皮膚の強化	青汁断食(葉菜混合)
第59回	1月8日(土) 14:00	40分合掌行の体験実習	重湯断食