

この紙面は山田健康センターのHP上でもご覧いただけます <http://yamada-kenko-center.com/>



第212回西式甲田療法勉強会は 4月12日(土) 14:00~当店とプリズムホールで  
「理論編・摂食と排泄、腸脳関連 **少食が鍵**」参加費¥600(食費含む)なお断食  
食はすまし汁断食(¥400)。事前にお問合せの上、数日前にお申込みください。

## ○ 自分の事で周りに迷惑かけたくない

遠方からの電話、ダイアル番号表示からお相手に察しが付いた。受話器を取り用向きの話を伺う会話での80代のお声はいつも通りの落ち着いた品を感じさせる。だが核心に移っていくと今日はどうも気の弱い雰囲気である。無理も無さそう。実は過去に大病を乗り切ってこられたが80過ぎてから驚く難病に見舞われた方、気丈な性格だけは一流であった。同居家族には不安を見せないで暮らしているのも知っている。その分こちらへはつい弱音を吐露されてくるのだろう。「もうこの歳だから治したいというのは無理だと思っています。ただ死の間際に動けなくなって、嫌そうな顔されて息子たちの手を煩わせたくは無いので何とか自分の事は自力で動ける様にしておかねばという希望なのです。」「大変素晴らしいお心掛け。後に続く我々も見習わねばなりませんねえ。」「やれる事と言っても裸療法は体力無くてもやれるのでそれだけは続けています。去年は節々の痛みが起こったり良くなったりの繰り返しでしたが近頃はズーッと引きずっています。倦怠感にも悩まされます。」「里芋湿布を每晚貼ってみてはどうでしょう。里芋ペースト作りに力を出せないならそれだけはヘルパーさんに皮むきと攪拌を頼み、10回分とか20回分作り置きするのも一案でしょう。」

## ○ 迷惑かけて周りに喜んでもらう

もうそのお歳になってそこまでしてしんどい思いをするなんて気持ちが知れない、自分なら人生の最後くらいは苦や不安を和らげつつ楽しいことに時間を使いたいと考える方が大半かもしれない。家族に囲まれ家で安らげる暮らしを夢見たいと思うのは人情

かもしれない。現実がそれを許すのならそれも良いだろう。しかし、「苦や不安を和らげつつ楽しいこと」が本当に在るのだろうか？

「家族に囲まれ家で安らげる」関係性ばかりとは限らない。むしろ顔見る度に口喧嘩や鬱陶しそうな表情されて辛いなどの気持ちで落ち込むことが無くはない。晩年にも色々ある。理想の終末期を過ごすにはやはり人格形成が大きいのしかかってくるのではないだろうか？幸不幸や苦楽は二律背反で一者。晩年に至るまでの考え、行為が左右を決するように思える。そうであるなら自分が気持ちを180度ひっくり返すのが簡単で、他者を何とか変えさせようと動くのは実にしんどい事。

「亡くなられたご主人に感謝の念を沸き立たせ、今の同居家族皆さんにも言葉に出してそれを伝えるようにしてみませんか？そして奥さんがこれまで迎ってきた病気の数々が本当はそれが必要だった、それが無ければ悔いが残る現在に陥ったかもしれないです。」年長者に大変不遜な物言いをしてしまっただけで恥じ入る。「全くその通りでした、この療法を黙ってやりたいようにさせて貰ったのですから。忘れてました。」その言葉にこちらは一安堵！



## ○INORI

信念を持ち続けて行(ぎょう)をすっかり習慣にまでしてしまうのは初心者には信じがたい印象を持たれるかもしれない。そうした不退転の境地の側からすれば早くここまで来ればいいのという思いがあるだろう。意識が体を誘導する状態。本能に突き動かされる他の生物とは違いホモサピエンスにしかできない。一方自立した暮らしが出来なくなっても生きねばならない宿命も併せ持つ。

野良仕事のパンセ……

今冬の寒気は最近に無く厳しくて、菜園の野菜たちもエネルギー

を成長より命の防衛に取られたからなのか、不良作だった。もつとも土壌の質がそれほど良くない事が葉菜の生育不良の原因かもしれない。ビニール保温や風霜対策など考えられる防衛を施したつもりだったが上手くいかなかった。結局は自然環境のせいにして自分を慰めるしかなかった。春分となり急に暖かくなつて春めいてきた。僅か五日前まで日本各地で大豪雪とか少雨下の山火事など自然界の厳しさを突き付けられたが、手のひら返したように穏やかで桜の開花が話題に上る季節にと一目散。スワとばかりに野菜は葉を伸ばし花を咲かせる態勢を始める。蘇生の勢いは驚くばかりでヤレヤレだ。だが、そこに落とし穴が待っていたとは……保温資材を剥した途端、翌日には小鳥の来襲に見舞われ柔らかい新葉が無残に食い荒らされた姿を目の当たりにするとは思ひもなかった。ご馳走にありつけた鳥たちの糞が残りの葉にあちこち白くマーキングされている。失礼な奴ら、それを洗い流して口にするのは俺だぞと情けない心地。でも考えてみると俺には他に食べる物があるけれど、鳥たちにとっては冬の間林の中で食べ物を得られず命を繋ぐ行為だったかもしれない。まあ、畑で熊に出くわすほどの深刻さでもあるまい。

☆ 如是我聞—— 甲田語録 66

> 玄米クリーム食は胃腸の特効薬③ <

③ 胃、十二指腸潰瘍、逆流性食道炎

これもストレスやヘリコバクターピロリ菌が原因していると思われていますが、私はやはり食生活の誤りや背骨の狂いがベースに有ると信じています。内服薬を処方されますがそれを止めると再発する症例が多いのです。従って先ずは玄米クリーム食こそ良薬であり、薬の濫用は医療費の無駄使いと考えます。私も若い頃十二指腸潰瘍から毎日右悸肋部が痛みひどい胸やけに悩んだものでした。食事療法を研究して玄米食から玄米粥にしてみましたら胸やけがラクになったのです。白米に戻しましたらやはり胸やけが出ます。そこで今度は玄米クリーム食を試してみましたら胸やけも痛みも出ないのです。これで潰瘍にはご飯より粥、粥よりクリームがより胃や十二指腸に優しいことを確信しました。さらに豆腐を醤油とか味噌で食べたり胡麻を振りかけたりすると胸やけが出てくるが、塩（焼き塩）だけを使えば出ないことも分かりました。このように実際経験してみないと分からないことがあるものです。いかに健康食品といえども使い方や分量が大事だと知りました。そして以後潰瘍に悩むことはありませんでした。(つづく)

第 18 回 「八週間少食健康トライアル 開催要綱決定」

日程：2025年5月24日(土)13:00～ 開始前健診(問診と簡単なアンケート) および目標の生活指導指示<翌日から自宅で実行> 7月19日(土)13:00～ 終了時健診(アンケート)、記録票提出 集合場所：森鍼灸院 八尾市桜ヶ丘2-235 「近鉄八尾駅」東へ歩10分 定員：先着25名(心身健康上で重篤な方や極端に体力無い方は原則ご参加頂けません) 参加費：開始、終了両日とも各2,500円 申込締切：5月17日 問合せ申込先：山田健康センター

※当センター主催 第20期西式甲田健康法勉強会・今後の予定

昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1日断食を習慣づけましょう。直前の事前申込必要。

第215回	5月10日(土)14:00	理論編2・左右手足の不全と姿勢、病気	くず湯断食
第216回	6月14日(土)13:00	理論編3・皮膚は内奥を語る 柿茶作りワーク	人参赤汁断食