

2011年
3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)

この度の大地震で被災された方には衷心お見舞い申し上げます。 HP [山田健康センター](#) ← [検索](#)



第61回の西式甲田療法勉強会は 3月12日(土)14:00 (断食希望者は30分前に集合) 山田健康センター で「自然お産体験者談、脚絆療法」 ¥500.

今月の断食は「果汁断食」¥400です。すべて直前に事前申込制

自家菜園の大根

以前から熱心に自家菜園をしていたTさんが来店。私も必要に迫られジュース用の野菜を作ってきたが、借地のため期限が限られ、また畑向きの土壌というわけにいかず野菜作りには苦勞してきたのでつい気になる。「3年前には畑作指南でお世話になりました。その後も相変わらず作っていられます？」土が出来てこないとまともな野菜には育たないことはよく分かる。でも思った以上に厳密に農薬とか化学肥料を排除しないと自然栽培をしたいという希望は叶わない。その土壌改良法を教わったわけである。堆肥作りにおいてEM菌(有用微生物菌、抗酸化力高く水質土質改良に活用)を起点に良性土壌細菌を増やし、それを土に入れ込むのが目的なのだ。詳細はさておきその作業は数年におよび忍耐の要ることだ。「ええ、もう7年目になりますからその土は良くなってきて、その証拠に美味しく立派な大根ができました。人参だって甘いこと…」聞くと葉の形が完璧だったそう。中心から伸びてくる葉の軸が上から見下ろすときれいに放射状に揃い、かつ葉軸から生える全ての小葉が対生に付いていたとのこと。(左写真・枚方市の谷崎利男氏ご提供)「それが理想形なのですか、知らなかった。」EM農法の指導者比嘉照夫農学博士(琉球大名誉教授)の論によれば、成育期間中に生理的ストレス無しに遺伝子が揃って成長し続ければそのような姿になるのだそう。



理想像を知らないで...

以前天然農法関係の本で、剪定や整枝など人の手に全く晒されないで自然環境にも傷害されず健康的に成長したミカンの木の姿かたちはよく我々が目にするものとは相当違うものだという事を読んだ記憶がある。果実を収穫しやすい全体的に丸い感じの樹形とは似ても似つかない杉のような高木になるらしい。人の手をかけられるとミカンはストレスに曝され耐病性が弱るので、農薬無しで自立した一生を生きられないようになるという。大根といいミカンといい、町のスーパーや八百屋で消費者が買い物をするときそれらが畑や果樹園でどんな成長振りを経てきたかは知るよしもない。完全無欠に育ったら、色艶、形が綺麗で張り、香りとも満点なのだろうと想像はついても理想像を観察できない悲しさ。基準を農薬の有無だとか有機栽培か、国産かと目を光らせるだけ。「群盲、象を撫でる」じゃないが、各人のイメージもバラバラ。かくいう私も似たり寄ったり、宣伝のキャッチフレーズを頼るしかないのははなはだ心許ない限りである。食品選びがそうであるように健康を回復しようとするのも然り。医者のお墨付けを得られたらそれが健康のゴールなのか？

理想像を知らないで...

祈り

人も家畜も園芸品もみな同じではないのか。不自然な薬品、環境に馴染めば弱化していく。ますます強力な薬を必要とする。そして健康状態からは遠ざかる。そんな不健康が常態化したらもう元々の健康状態を忘れてしまわないか？それが普通だと誤解しないか？本物がわからなくなるのでは？健康を求める努力の月日はゴールが見えない道を辿るに似る。

2月の勉強会では家庭療法でよく使われるカラシ湿布、脚湯法を実習

厳寒期。交通機関の乱れなどの影響で参加者はいつもより少なかったが、今回はホットになる簡便な方法を実演。最初はからし粉とメリケン粉をやや熱い目の湯で練り、冷めないうちに主に胸部に湿布。適応症は風邪ひき、喘息症状などが軽減される。また脚を湯に浸け温まり発汗することを体験。ただし最後に水に浸けて足首関節の軟骨がふやけない様にしないと後でとんでもないことになる注意を！やぐらこたつでも同じ。不幸にもそこに炎症あればその対策に里芋の練りをとるので、これも作った。

「全国健康むら21ネット第6回全国大会 in 大阪」開催！

日時：平成23年4月23日（土） 午前10時～午後5時 交流会は5:30～8:00

会場：大阪リバーサイドホテル（6階・大ホール）JR桜ノ宮駅 徒歩5分

- 第1部 基調講演 「いのちと食・農の未来」 ……保田茂（神戸大学名誉教授）
「目から見た病気の予防と改善について」……山口康三（日本総合医学会副会長 医師）
- 第2部 講演 「操体法を日常生活に生かそうよ！」
「生活習慣病から腰痛・風邪までの予防と治療」 ・須永隆夫（木戸クリニック所長 医師）
パネルディスカッション 「日本再生—こころと食と健康—」
パネリスト 保田 茂、昇 幹夫、松川 一人、森 美智代 チューター 小山 登
「明日に向けて」 ……・榎田劭（使い捨て時代を考える会相談役）
- 第3部 全国健康むら21ネット 大交流会
健康むら21ネット活動報告、各地の報告、TPPなど農をめぐる問題について ほか
参加費 前売券2000円 / 当日券2500円・第三部の交流会は別途2,500円（弁当・飲み物代）
申し込み 郵便振替口座番号 00930 - 5 - 102781（振込先）口座名 / 全国健康むら21ネット
振込確認後にチケット送付（4月20日必着分まで受付） 山田健康センターにもあります

日本総合医学会 関西大会 22年7月3日(日) 大阪リバーサイドホテルにて



森 鍼灸院 引越して新装開業！ 旧店舗

の道路向かいにオープンした院内はこれまでの2倍以上の広さで待合スペースはソファでゆったり。癒し効果がる新ベッドも導入。☎あり。電話は同じ072-992-5055

今期22年度西式甲田健康法勉強会の今後の予定（4月からは第3土曜に変更）

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	断 食 ・ 備 考
第61回	3月12日(土) 14:00	脚絆実習と自然お産体験談	果汁断食
第62回	4月16日(土) 14:00	少食の効用	くず湯断食 第3土曜
第63回	5月21日(土) 14:00	皮膚の構造と神経作用 他	酵素断食 第3土曜