

2011年
4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62回の西式甲田療法勉強会は4月16日(土)14:00 (断食希望者は30分前に集合)今回から第3土曜に 山田健康センターで「少食の栄養学」¥500。
今月の断食は「くず湯断食」¥400です。すべて直前に事前申込制

大震災から3週間

「地球が死んでいく」と甲田光雄先生が生前に警告されたのは4年前のこと。戦後経済成長を軸に突っ走ってき、それが失速停滞した「失われた20年」を経て、そしてどうやら今回の東日本大震災被災を機に後退局面がはっきりしてきたと思う。阪神淡路、中越、能登沖など震災を経験してきたがいずれも被災地域の復興が焦点になっていて、語弊があるだろうが一段落すれば、さあスタートのやり直しとばかりに復旧を急いできた。だが、今度ばかりは震災、津波、原発事故が重なり壊滅的被害や放置を余儀なくされた町の再建初め、エネルギー問題、環境問題、農林水産業など一次産業と食糧自給問題、避難者皆さんの職や子どもの教育など急がれる事柄の同時解決を迫られた。解決策が軌道に乗るまで日本全体が当然停滞する。ほぼ3週間経っても多くの被災関係者には生活再建の目途が立たないし、政府の復興道筋がまだ見えてこない。

阪神淡路のとき

大阪の地にあってはやはりこの震災の記憶が蘇る。95.01.16から三日目に神戸の患者さんから避難を兼ねて甲田医院へ入院の申込があった。勿論最優先に受け入れた。その方の安堵感と今後への不安の表情が忘れられない。その翌日には他の患者さんからTEL「実被害は軽微で済んだが、食事療法をする上で生野菜が手に入らずどうしたものか？」真面目な方だから気持ちは解る。代用策として粉茶を水で溶いて毎朝飲むべし。また、別の患者さんからは「ライフラインが整った娘の家に厄介になることにしたが、玄米クリームの支度まで頼めない。」白米粥でいいからビール酵母エビオスを補給。次は「避難所生活が長引きそうだが、他人の目もあり裸療法が出来ないし温冷浴は不可能。病気が悪化するのではないか？」!!!出来ないものは仕方がない。これまでの健康貯金があるからしばらくは大丈夫、乗り切ろう。.....健康弱者にとって各々必死である。一瞬にして生活が断ち切られた非常事態を前にして無力感に襲われたものだ。その後数年ぶりにすっかり体調を悪くされて来られた人もいた。それでも大方は元気なお姿で再開できたケースが多かったことを考えれば、いのちとはしたたかなものだと思う。と同時に、薬に頼り手術しか道は無いとドブプリ医療機関頼み依存症の病人さんの不安に比べて、自立心旺盛な甲田療法の患者さんの頼もしさが際立っていた。

祈り

今回の震災の特異な点は例の原発事故の恐怖が衆目に曝されたことだろう。これまで、国民に安全とかクリーンとかのイメージを植え付けてきたストーリーが一遍に壊れたこと。現代日本の繁栄を支えてきた根幹がいかに脆いものか、大自然の力がいかに人智を超えたものかの一端を思い知らされた点である。バベルの塔を嘗々と築き上げてきた人類がまたのど元過ぎたら復活の動きを開始するのだが、再び同じ塔を作るわけにはいかない。また、合わせなければならぬ心、真の思いやり、愛情を根底に据えなければいけないと再認識させられる。ここからは一皮向けた進化した人類への変身を天から突きつけられた。

3月の勉強会では脚絆療法の実習と西式お産体験者談を聴きました

今回は前半・基礎実習の最後として脚絆療法を体験していただいた。10月から続いた一連の知識は甲田医院受診の際、一応実行を要求される基本として知っておいて欲しい項目である。脚絆療法は足をギュッと締め付けるのであるが、足指一本一本から順に上へ巻いていくものなので、市販の部分的締め付け衣類のように脚の一部でうっ血を来たさない合理的な方法。足のむくみ解消なんてケチな目的だけでなく、身体全体の血行改善を目指すものだから循環器症状全体に関わる。付随して血圧正常化、血管瘤(痔疾)、体温保持力、顔面の症状など守備範囲は広いのである。それほど「脚は人間にとって健康を左右する部署」との認識が必要ということ。実習の前後で体温の変化をチェック。あるいは脚の関節部に違和感が無いかチェック。故障が隠れていれば、症状が現れ辛い。

今年も「全国健康むら21ネット第4期健康塾」5月から開講！

日 時 原則第1土曜日 14:00～17:00

(第1・3回は第2土曜日/第8回は11:00～14:00)

場 所 健康の森・生活環境問題研究所 吹田市古江台6丁目3番1号

TEL 06-6833-5526 FAX 06-6832-1988 北大阪急行千里中央駅 歩15分

第1回 5月14日(第2土曜)オープニング:各健康法の紹介と8週間健康増進プログラム説明会 勝原 淳(甲田療法研究家)前田 憲邦(理学療法士)

第2回 6月4日 西式健康法 山田 修(山田健康センター)

「8週間健康増進プログラム」スタート

第3回 7月9日(第2土曜)丹田呼吸法 小山登(健康の森・生活環境問題研究)

第4回 8月6日 血液循環健康法(日本手拭持参)大杉幸毅(血液循環療法協会)

「8週間健康増進プログラム」終了

第5回 9月3日 操体法 小林美喜子(医農食共生ひろば)

第6回 10月1日 ヨーガ療法 栃本 和雄(シンプルライフ研究所・ヨーガ療法)

第7回 11月5日生菜食健康法 森 美智代(森鍼灸院)

第8回 12月3日(11:00～14:00)玄米健康食実習 野鍋 久子(食養料理研究家)他

参加費 各回500円(会員)700円(非会員)/第8回2000円(会員、非会員)

申し込み 血液循環療法専門学院 06-6846-2256、山田健康センター 072-997-6177

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

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
第64回	6月18日(土) 14:00	足、姿勢の不良は一大事	ニンジン汁断食 第3土曜