

2011年  
7・8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65回の西式甲田療法勉強会は7月16日(土)14:00(断食希望者は30分前に集合)第3土曜です。山田健康センターで「中枢神経、内分泌と潜在意識」¥500。今月は「シャベツ断食」¥400です。共に直前の事前申込制

## 体調優れぬふたり

入れ違いにPさんQさんが来店。お二人とも細い折れそうな体型、胃腸が弱い体質でしんどい、食欲不振、熱出して寝込む、××が痛いのだるいのと細々とした不調に苦しめられてきた方々である。Pさん「暑さで体力負け、やっぱりこういうときはクリーム食だわ。」「具合はいかがですか?」「可もなく不可も無し、グズグズ人生よね。」と明るく笑い飛ばす。「でもご近所ですごく元気だった人で長い高血圧症から最近頭に出血起こして、突然ヨイヨイの車椅子人生となった人がいるんだけれど、まあそんなお気の毒な方を見るにつけ私は幸せだと思えないと罰当たるわね。甲田先生と出会えたことで弱いながらも細々暮らせてきたものねえ。」「本当にね」昔の受診風景から思い出話が弾む。爽やかなムードのうちにお帰りになった。まもなくQさんが「玄米粉頂だい。またクリーム食しないといけない、あーイヤになっちゃう」と険しい歪んだ顔つきである。「こんなこといつまでやらないといけないかと思うと……先週、食欲湧かないと思った矢先に熱出してウンウンもがいたわ。その後節々が痛んで低血圧が……なんで私はこうなんだろう、情けない話。」風邪を引いた話から始まりご亭主の不誠実な態度をなじり、娘さんの不愉快な言動に腹立ち、果ては行政への不満まで飛び出し、延々小一時間。<結構元気になってはる>と心では思いつつ、くら~い空気に覆われてきたので話題をPさんとの会話へと振ってみた。「弱い体質って色々大変なんですねえ。でも考えようで、突然どん底に落とされるような病気とは縁遠いですからいい点もありますよ。心臓病で落命するとか脳障害で身体に麻痺を残してもすればそれこそ大変でしょうから。」キッとねめつけた表情に変わったQさん。「それはそれでさっぱりするでしょう。グダグダ考える暇が無くて終わるんならいいんじゃない?」<あー、今のQさんの肝臓なら会話が素通りだ>で、その後もしばらく愚痴を拝聴する破目となった。体質、年齢が似通ってもPさんとQさんで開ける「心の引出し」が違う!

## タンスは同じでも

個性はいろいろ。人生での経験もいろいろ。それらを脳みその奥深くタンスの中に様々の記憶や想いが仕舞い込まれてある。そのタンスにはいくつかの引出しが備わっていて、この引出しには怨みや愚痴、あの引出しには感謝や前向きな希望が雑然と入っている。人によってよく使う引出しが異なるのである。今、ある事象に望んで過去の記憶や経験則から対処法を組上げようとするのだが、その時に開こうとする引出しに何が入っているか、その引出しに間違いないと判断するか、そうした長年の習慣が言葉や表情、行動を決する。心の癖である。

## 祈り

滅多に開けることのない引出しだって、土用くらいには一度中味を空にして虫干しするのはいいことだと思う。ひょっとして癖が付いていて開ける時に軋み音がでる引出しや取っ手金具が外れそうな引出しが見つかるかもしれない。修理できるチャンスであるかもしれない。だが、肉体のお手入れに余念の無い人でもタンスの点検を思い浮かぶ人は少ない。

## 6月の勉強会は皮膚の機能低下が招くトラブルを学習しました。

皮膚という時、イメージする外皮の他に粘膜状の内皮も忘れてはならない。即ち、口から肛門につながる消化管、気管支、膀胱、子宮、眼耳鼻孔、内臓としての肝臓、膵臓、腎臓、肺臓肺胞など全て外界に通じている袋状の皮膚なのである。ただ、目にすることが出来る外側の皮膚の状態により内側の各内皮の有様を類推できることを覚えておいたらい。従って外皮膜が見たところ潤いあり桜色でむっちり感の健康色であればしっかりとバリアー機能を果たしているし、同時に内粘膜も防御機能では問題ないと見ていいだろう。逆に充血している、カサ付いている、傷や吹き出物がある等のときは身体のどこかに異常が発生していて外皮だけの問題ではないのである。また、外皮は直下の真皮に神経末端や毛細血管、バイパス血管(AVA, グローミュ)、ヒトの皮膚特有のエクリン汗腺、マイスル小体などが複雑に配置されているので、もし皮膚に異常が起きれば自律神経過敏、抹消血行不等速不完全、発汗異常や体温調節不全などが起き易く、そして何よりウイルス、細菌感染の危険が増して風邪を引きやすくなる。一方こうした内との密接な関係を利用すれば、中の病気を退治に外の皮膚を上手に操作して側面援助するのも可能。裸療法、温冷交互浴、平床でガンや胃腸肝炎、リウマチやアトピー、喘息や不眠症を緩和していけるという訳である。皮膚の守備範囲は広い。名脇役である。従って、丈夫な外皮の持ち主になって風邪など滅多に引かない身体にしていくのが健康のバロメーターと考えて、健康法の第1歩としよう。

映画「不食の時代」がDVDで新発売。 ¥3465 カラー84分

当店で販売中!



### 今期及び来期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定

**(毎月原則 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	断 食 ・ 備 考
第 65 回	7月16日(土) 14:00	中庸が精神安定の鍵	フルーツシャット断食
第 66 回	9月10日(土) 14:00 (第七期スタート)	「健康とは何か、健康になってどうする」及び体験者談	寒天断食
第 65 回	10月8日(土) 14:00	実習・西式体操 (軽装を)	すまし汁断食

## お盆休みのお知らせ

8月12日(金)~18日(木)はお盆休みと致します。19日(金)から営業