2011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)

この度の台風水害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67回の西式甲田療法勉強会は*11月12日（土）11:30*第２土曜です。*山田健康センターで「甲田式少食の実習」￥1200（食費含む）*必ず事前申込制に限らせて頂きます。

○肝臓が弱っているぞ！日本

近頃ご利用者と話していて気づいたことだが、少食の良さとか近未来日本の置かれる不安な状況からして必要性を感じられている若者達が増えてきているような感じを受ける。今ホットなのは食の安全。安心できる食を得るにはどうすべきか？子供たちの世代には充分な食糧を確保できるのか？実に悩ましい話だ。その一方で、大して多くの食糧を消費しない習慣と体質を作り上げることのほうが優先課題で現実的解決法だと考える人も少数ながら現れてきている。こうした先進的な人たちは実際に少食を試みようとする。そうした流れは食糧生産上、低炭素社会にもつながる菜食中心の粗食にと目が行く。車が省エネ機構に向かうなら人間だって…。大歓迎ではあるがそこで気になることがある。車と違い、部品を交換するようにはいかず、生身が省エネ機能を果たすようになるには時間がかかる。そこを理解せずして、結果を急ぐ。いや簡単に実現すると思い違いがあるようだ。「少食法をやったら激痩せしてきた。このままでもいいのでしょうか」「これまで大食いしてきた人ほど痩せ方はきつくなり、病気など体質が悪い人ほど同様です。大本の肝臓がお疲れモードで思い通りにいかないのでしょう。」こうした電話が若い世代にも増えてきた感じがする。

○立ち上がる気力のもとが…

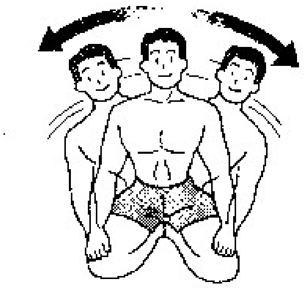
そうと知り「根気よく時間かけてやります」「そうでしょうねえ、そんなに簡単にいきませんよね」と納得し仕切り直しで再挑戦しようと意欲を湧かせてくれる方もまた少ない。「はあー」と押黙ってどうするのか明言しないのである。無理もない、肝臓が弱っているのだから考えをまとめにくくて気力が表にでてこないのであろう。おとなしいという性格の問題ばかりではないのである。困難を目の前にして何とか突破しようという気が起らない。「まずは肝臓休めとして少食を続けてみて下さい。まだ痩せる余地はありますから。ここまで来たら半分は出来てきていますから。そして、１回のトライで終われると思わずに一旦回復基調に入り、また今回と同じようにすればいいのです。」「……」高年齢層からすれば若者らしくないとの印象を持つかもしれないが、多分元気を出そうにも出せない身体なのである。いや中高年ご自身でもそう感じるだろうが、肝臓が弱ってくると若い時のようには気力覇気がわかない。また体温が低い目で冷え性、休みの日はごろごろしていたい、特に飲食後には横になりたい、ストレス過敏や不眠気味から気分が落ち込んだり感情が高ぶる、理由も無くイライラして暴言・暴力的になる、ふと思えば考え方が厭世的になり勝ち、人一倍食べる割には痩せぎすまたは超肥満で疲れ易い、根気や集中力や記憶が低下…

祈　り

こうした若い世代が社会牽引の中心になったときを考えると心配なのは確かである。ただしその様に育てた世代の責任も大いにあることを理解しないと片手落ちであろう。若者よ、おおいに発奮せよとはいわないが、肝臓がくたびれている事を自覚して少食とストレス回避の経験を積んで、否応無しに迫り来る食糧難の時代を先取りする気持ちだけは持って欲しいと願う。土壇場に来て頭を切換えるように直ぐに、体質は変えられないのだから。

☆ 10月の勉強会は「西式健康体操の実習と事例」を学習しました。

六つの生活習慣のその意味や効果事例を紹介し、実習を行った。参加者皆さん下知識があり試行されていた方が多く、思った以上に綺麗な形を体得されていた印象。６項目の中で自分はどれを一番やりにくいまたは辛いかを体験し、その項目が自分にとって一番欠けていることと理解して欲しい。平床寝床は潜り込んだとき少しひんやりと感じる形で眠りに着くこと。就寝後に直腸温度が上昇し、寝汗をかくことを防ぐため。できれば裸体で就眠が望ましい。足に軽い炎症を持つ人は特に就眠直前に毛管運動を入念に行い、



飲食を慎むこと。内股歩きまたは蟹股歩き、軽い 50 肩の人は合掌合蹠を重点的にして股関節、肩関節部を柔軟に。猫背や反り返り姿勢など不良姿勢を良くしたい、身長が縮んで来た人は金魚運動や膝立て金魚。運動不足で頭脳酷使のライフスタイルの人は休憩時や寝る前など胃袋が空になったタイミングに背腹運動（左図）を集中力こめて実行すれば快適になり寝つきが良くなる。それぞれの意味を知って、自分の要求度が高いものから順番に馴染んでいくと習慣化しやすい。いずれの項目も屋内でできる事であって、背腹運動以外は仰向け姿勢なので心臓に負荷をかけない、平床硬枕は寝たきりの状態下でもやれるという点であらゆるニーズに対応できる優れた回復法、自強法、健康維持法の意義がある。

新商品・書籍　「マンガで教えて安保教授・病気にならない免疫学」

赤池キョウコ著　B5 版 200 頁　￥1400　マキノ出版

免疫学と聞けば難しそう。それをマンガで親しみやすく著した苦心作。前作「マンガでわかる西式甲田療法」に続く姉妹編。人体に備わる免疫力を最大限に引き出す自然療法。甲田式健康法ともからんでよく分かる。

23 年の新米、グリーンレモンが入荷してきました！

※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）

今期も、昼食に断食メニュー体験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、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は必ず事前に申出てください。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のでご了承下さい。参加費毎回 500 円（断食食は追加 400 円）　＊第 68 回食事会だけは別料金が必要

	日　時	内　容	断食・備考
第 68 回	11月12日（土）　11:30	昼食会・玄米少食、生菜食、クリーム食、青汁の作り方	食材費￥700　別途必要　断食はしません
第 69 回	12月10日（土）　14:00	デトックスの必要性と皮膚活用	葉菜ミックス青汁断食
第 70 回	1月14日（土）　14:00	40分合掌行、弛緩行	重湯断食