

2011年
12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69回の西式甲田療法勉強会は 12月10日(土)14:00 第2土曜です。 山田健康センターで「デトックスの重要性、皮膚活用」¥500 断食食(¥400) 希望者は30分前に集合。いずれも事前申込制必須。

「健康日本21」の最終報告をみて

「健康日本21」運動をご存知だろうか？1999年に厚生労働省が鳴り物入りで打ち出した方針。増え続ける病人と医療費に国も自治体も悲鳴を上げ、保健行政の根幹として健康増進に重い腰を上げた運動だ。平成22年度までの10年間の舵取りの最終報告がこの10月に発表された。メタボ健診、食事や運動、アルコールや喫煙率低下、適正栄養の学習の場や成分表示などの環境整備、心の健康と休養など市民生活の習慣改善へ向けた項目を80指針掲げたものであった。これらが実現されれば健康大国の取り組みとして我が国が世界に範を示せるはずだった。尚、達成されない一部は25年度から新たな問題点も加えて継続されることになっている。さて継続されない59の課題の評価を見てみると、a)掲げた目標値に達したのは10項目、b)達していないが改善傾向にある25項目、c)変わらない14項目、d)悪化している9項目、e)評価困難1項目。a)群は「自分がメタボだと認知している人の増加」「高齢者が積極的に外出」「自分の歯を年齢別に設定した数を有する」など。b)群は「減塩」「糖尿病やガン検診の促進」「運動を心掛ける人の増加」「喫煙リスクの理解」c)群「自殺者減少」「メタボの減少」「高脂血症減少」d)群「糖尿病合併症減少」「日常で歩数増加」これを見た諸賢の感想はどうだろう。日暮れて道遠し？...

医薬界が多忙、国民増病だなんて...

膨大な税金を費やし10年かけて達成できたのがa)群の16.9%、b)群を合わせても59.3%。そのb)群はあと何年すれば(どれだけの税金をつぎ込めば)到達するの？それにc)群とd)群合わせて39%、約4割が功を奏しない、言い換えれば的外れの対策だったのではないか。10年では無理だろうとの温情評価があるかもしれないが、1970年代には早このままのペース(1年で1兆円増)では国庫が脅かされると予想されていたのに有効な手立てを打ってこなかったツケは大きい。年間予算を相当充ててきた厚生行政も真摯に受け止めて欲しいと心から思う。それだけの金が国民の幸福実現になったのなら納得もしようが、現実には病院や製薬会社は相変わらず忙しそう。そのわりには病気で苦しむ国民の数が減っているようには思えない。いや、診断技術の向上で却って病気発見数が増えるものの治療成績向上が比例していないのではないだろうか？中華医での箴言「症状を治すのは下医、病気を未然に防ぐは中医、国家の病気を治すのが上医」上医の登場が待たれる。

祈り

難しい病気をスパッと劇的に治す「神の手」による技術や新薬は一見華やかでマスコミ受けする。医師の立場からも憧れの目で見られるのかもしれない。が、そんな一握りのケースより、普段の生活のちょっとした誤りの継続から陥った病人の数のほうが圧倒的に多い。そこを教育的見地から国が指導していかねば、病人の数が減りはしないし根深くなって治しにくいケースが増える。「栄養(食物)を質素に控えめに」「無闇に夜遅くまで起きていないで休養をとりましょう」「歩く、荷物を下げるなど適当に身体に負荷をかけましょう」などと平易な言葉でいい。子どものうちから習慣を勧めることでいい。ただし本気で！

11月の勉強会は「少食の実際」として試食会を行いました。

「玄米菜食」イコール「健康食」と認識される風潮があるが、必ずしもそうではない。何を食べるかという「質」は勿論大事であって、季節ごとの地方の風土に育つものを丸ごと全体頂くことが基本だ。近頃のように遠い地方の特産品をいつでも入手できたり、無国籍的に外来食品が毎日食卓を飾ったりする傾向が好ましくないのは言うまでもない。身土不二の大原則を忘れてはならない。ただし健康に良いという観点からすれば、摂取する「量」と身体に見合った「方法」を問題にしないといけない。いくら理想的な栄養を摂っても沢山に過ぎれば老廃物の害を被るだろうし、また消化能力や体内リズムを無視すれば過重負担となるからである。「腹8分に医者要らず」は真実である。大筋からすれば、バランスのいい玄米菜食を昼と夕の2食で1700kcal~1400kcalくらいに止めておく食べ方が望ましい。その前に自分がいったい毎日何kcal食べているのかを知っていなければ、その分量を想像しにくい。また自分の胃袋がこうした粗食に耐えうる実力かを知ってかからねば却って胃腸を損ねる事もあるわけだ。そしてまた、そんなピンチに立った時クリーム食という切り札を経験しておく、より安全である。だが、それより自分の身体の構成要素を知識として知っておいて欲しい。酸素が約2/3、以下炭素、水素、窒素、カルシウム、リンとここまでで99%。考えると最も必要なのは太陽光、キレイな空気、清浄な水なのである。食事の必要性はその次なのである。もともと平均的な体力があれば数週間食べなくても充分生きていけるという事実を知り、なるべく最小限の栄養に身体を慣らしていくことこそ真の健康食と言えよう。身体を汚さないコツだ。

新商品の案内

柿茶ペットボトル 500ml/入 1本 ¥180

従来品の「缶入り柿茶」が廃止となり、ペットボトル入りに生まれ変わりました。アウトドア、旅行など少量を携行したいときに最適。 ケース売りは 24本で ¥4080



年末年始休業 12月29日~1月5日。6日(金)から営業します

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)

	日時	内容	断食・備考
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
第71回	2月11日(祝) 14:00	脚絆療法、ガン克服体験談	すりおろしりんご断食