

2012年  
2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)

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#)



第71回の西式甲田療法勉強会は2月11日(土)14:00第2土曜です。山田健康センターで「脚絆療法実習、胃ガン克服体験者談」¥500 断食はすりおろしりんご断食(¥400)希望者は30分前に集合。いずれも事前申込制。

## お腹が空かないのですか？

2週間ほど前から甲田式の少食法を始めたZさんから電話が。「体調が少し良くなってきたように思います。」「そうですか、それは良かった。その調子で慣れていって下さい。」Zさんは朝と夕食前に生野菜混合のジュースを1杯ずつ、昼と夜の食事は玄米ご飯1杯と豆腐200g、絹こし胡麻10g、昆布粉少々といった質素な内容だからもうそろそろ軌道に乗りにかかってきたのだろう。毎日900Kcal そこそこだから病院に入院してベッド上の生活を送る安定期患者への給食の半分くらいのエネルギーである。ダイエットの経験もあり小太り体型だったので思いきって少なくしたものだ。しかも寝たきり生活ではなく、パート勤務と主婦業をこなしているのだ。普通考えれば想像しにくいだろう。「それで、この他に何か食べても差し障り無いものはありませんか？」「そうですか、お腹が空いてきたでしょう。」「いえ、それが以前と違ってあまり空ききった感覚が無いのですが。」「えっ空かない?...」

## 人のお腹は千差万別

「それで体重減少はどれくらいですか？」「あまり変わって無い様に思いますが1kgくらいは減ったでしょう、多分」「腸がグルグルよく動きガスがよく出ませんか？」「それは余り感じませんがいけないのですか？」「...まだ腸麻痺が取れきっていませんねえ。動いて欲しいのですが...。まあもう少ししたらそうなるでしょうからそれまでは頑張って今のまま押しして下さい。」..... 何かを期待していたが外れたという雰囲気伝わってくる。でも仕方ない、まだそんな段階では無い。腸麻痺が次第に解消してくるまではまだ時間がかかりそうなのだ。どうやら、余程飽食美食が続いてきたのかそれに身体が慣らされてきたようだ。体内の脂肪量が多いことで、水太りと違って燃焼時間がかかるのは止むを得ないのか？そういえば昔、断食入院していた女性で確かに居た。まあ腸が動き出すと「胃大腸反射」が機能、飲食に直ぐ反応しトイレに直行という現象に変わってくる。便の形状も水分の多い泥状とか水様便になり易い。下痢便と勘違いされそうだが、水分補給が適量であればこうなっても差し支えない。一時的だが、むしろこのほうが腸内清掃は進むだろう。不快、不安を持たれそうだからZさんには予め話しておいた。ところが、やってみなければ分からないのは麻痺の強度。伸長、くびれや捻れなど腸の形状、筋肉発達程度、消化液の分泌具合、腸内細菌叢の好悪、そしてなにより自律神経機能の適正具合。生活が複雑な人間ならではの多様なお腹の状態である。絡みついた糸を根気良くほぐしていくしかない。

## 祈り

「Zさん、これはゆっくり構えて行きましょう。細かい点で体調の変化は感じられるでしょうからね。お腹が空いたらまた連絡してください。」「はい、お腹が空いたらいいのですね。」「ええ、目安のひとつです。オッと待ってください、食事はこのままですよ。もし余計なものを食べ出して止まらないようじゃ、これまたお腹が空くのです。ただし身体の不調を伴って異常な空腹感が湧いてくるのです。胃腸壁が荒れた偽腹ですから、こんなお腹の空き方はダメです。実は世のお腹が空く人の大半がこの状態なのです。」「解りました。」

## 1月の会は「40分合掌行、40分弛緩行」を実習しました。

手を患部にやさしく置いておくことで治癒を助け、その手で握り締めた物質が腐敗変化をしにくくなったりと古来手には不思議な力が宿ると考えられてきた。しかしそれは一部の特殊能力と認識されて、誰の手もがそうなる訳ではない。西勝造は喝破した。完全健康なる手の持ち主に博愛の思念波動が乗っかって初めて可能となる。逆に、不完全さとは主に、指先を初めとした抹消血管の捻じれや硬化、薄失などから来る血行不等速やそれに伴う細胞代謝の不完全と考えられる。そこで対策として抹消血管内を一時真空に持っていく実習した。40分の苦行の直後は自律神経が整った沈静感、満足感に満たされる。拳上していた手をおろした途端指先が血流でジンジンする。いわば毛管運動のトップグレード版。5回ほどトライしたらその後には波動が少々出るように変わっていくようだ。独りでは1回とてなかなかだが、みんなと一緒にならやり抜き易い。次には完全にリラックス体勢でゆっくりとした呼吸の下、身体を微動だにせず、眠らず思考せずに40分間。覚醒していながら感覚器をシャットダウンするのは難しく、簡単そうでなかなかできない。でも少しずつの練習により、集中力も高まり自律神経の乱れをもどしやすくなる。

### 新商品の案内 **熊野の百姓地球を耕す** 麻野 吉男著 ¥1500 + 税

筆者は東大文学部出身の百姓。元は大阪・藤井寺市で農業を営む傍ら著述活動も。自身の神経症を治した体験から「農と食と教育」問題において社会に問題を提起してきた。その後、甲田光雄医師とめぐり合い自然療法や鍼灸に傾斜。さらに2度目のピンチで五井昌幸師の教えに接して心の目覚めを得、現在の和歌山県・熊野地方に入植。自然農のリーダーとしてふるさと再生に活躍すると共に「くまの出会いの里」を創設、日本再生にも取り組む。昨年の台風禍で田畑が熊野川氾濫の餌食となるも、くじけず再出発を期す70歳の青年百姓である。筆風は清澄繊細、核心を付く問題提起は日本の未来の指針とすべき峻に満ちている。交友がある船井幸雄氏(船井総研会長)も本著を大絶賛。



**当店で取り扱います**

### 第七回 全国健康むら21ネット大阪大会決まる！ 2012・4・21(土)大阪

天満橋5分のドーンセンターホールで。詳細はホームページで。**前売券¥2000を扱っています**

### 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
第72回	3月10日(土) 14:00	からし湿布、脚湯法など	果汁断食
第73回	4月14日(土) 14:00	少食・生菜食 食を考える	くず湯断食