

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](#) [検索](#)



第75回の西式甲田療法勉強会は 6月9日(土)14:00第2土曜。山田健康センターで「皮膚の働きを見直す」¥500 断食はにんじん汁断食(¥400)希望者は30分前に集合。いずれも事前申込制。

別人かと...

もう5年ぶりくらいだろうか、関東の女性から電話が。色白で華奢な体型で、胃腸は丈夫とはいえないほっそりした人だった。甲田医院にわざわざ通院していたのはそれだけの悩みが深刻だったわけで、それももう一昔前ということになる。「お元気?」「はいお蔭で体力が随分ついてきましたよ。」失礼ではあったが今の体重を伺ってナツク!「それだけにふえてきたんですねえ。それなら、自分の用事で億劫がらずに電車に乗って外出しようかという気にもなるでしょうねえ。おめでとう、そこまで回復していたのですねえ。そんなこと久しぶりでしょ。」「生徒の時から疲れやすかったので、ウン忘れていましたよ。」「これからは未知の領域かな?」実際、通院してくるには宿泊を入れないと持たなかった人だった。疲れた表情、生気を感じられない小さな声、本当に治るなんてあるのかなという不安のまなざし、でもこれしかないとの悲痛な決心.....そんな場面しかみていない。順調そうだなと思えば風邪ひきからまたもとの木阿弥。食欲不振で体重減少、一から再出発。本丸である病氣治しより以前に体質改善に相当費やしていた。そんな彼女と明るい笑いが混じる会話ができるようになったのである。「近頃一日だけですが、断食日を入れるようにしているんですよ。目方がふえてしんどくなるのも困りますから。」「おう、そこまで言うか!」電話を終えて、こりゃ別人だ。思わず笑みが。

断食が好いので...

間もなく、関東から来たという初めての若い女性が来店。聞けば合宿に出かけて断食会に参加しているそうなお顔の艶はやはり食養生していることを感じさせるきめ細かく、色白である。体格は立派な方である。声も明るく、笑顔が好印象を与える。外観からは分からないのだが、話によると悩みがある身。「じゃあ、これからは食の重要性を意識して頑張ってくださいねえ。お話を伺っていて、断食すればすぐ効果が現れるみたいだから、やり甲斐ありますよ。」「でも...食べ物の誘惑が強くてつい余計なものまで食べるクセがあるのでダメだなと思うんです。それで断食したらスカッと好い状態に立ち戻れるのでこれからもやらねば...」「そうですね。3日や5日頑張ればやればスッキリするので励みにはなりそうですね。ただ、一年365日で振り返れば、断食会に2回行くと仮定して1/60とか1/36の話です。じゃ後の59/60や35/36の日々はどうする?それの方がウエイトが大きいと思いませんか?」「そうですねー、フフッ」「そこを早く確率していくことも大事ですね。いや、優先かな。」素直な気性なのか、肯いてくれた。年功の自分が偉そうにモノ言ったとちょっと反省。心願成就を祈りたい。

祈り

お二人に共通するのは真摯な実践家であり、食の大切さをよくご理解されているとみえた。ただ陰性体質と陽性体質という正反対の体の違い。前者が10年で治るところを後者は真剣になれば1年だろう。体質は実に不平等だなと思わせられる。だが、治せるかとなると話が違って来る。長い闘病生活をプラスに送れば確実性は高いし、反対に短い闘病生活で終わったとしても習慣化していない部分が弱点でまた病氣に戻る確率は高い。問題は性格や考え方の違いだといえるけれど、それらを決定するのは人生の時間軸の長きに亘ってどう考えてきたかであろう。どうやらそこが体質改善という大仕事の成功、失敗の分岐点だろう。

5月の会は「健康の盲点、足脚」を実習しました。

5月は足に関する理論編。昨今の住生活事情では畳より椅子ソファの暮らしが多くなってきて、その分足脚が体幹から下方へ垂れ下がる時間が長くなってきた。即ち、朝起きてから床に着くまで心臓部位の位置が高く保たれることになる。このことも一つの原因で足脚を廻る体液の帰路循環に負担が増す。ましてや歩く作業量が減るとなると循環は益々悪くなり勝ち。こうした事から始って色んな問題をはらむのが足脚。停滞気味な血液は濁って酸性血に。刺激を受けない筋肉が脆弱に。接地姿勢に対応した重力バランスを保つために様々な筋肉を素早く緊張させるべく神経が分布するものの、フラットな地面が用意され過ぎていては宝の持ち腐れどころか鈍感になる。足の構造を無視した履物を常用していれば足そのものが変形を余儀なくされる。素足でいる時間が減り、外気温対応能や発汗作用が邪魔されるため雑菌の温床を提供することとなる。過食など過体重による負担増。即ち文化生活は足脚の皮膚、神経、筋肉の弱化や重心移動の対応能力低下、体液循環の鈍化などを招きやすい生活ぶりなのである。さて、数十年もの間マイナスを放置すれば只事では済まない。蟻の一穴がとんでもないところに飛び火する。背骨や骨盤不正による病気は想像しやすいが、循環器、泌尿器、呼吸器、消化器、感覚器などおおよそ全身に関係していくとは気付にくいし医者も軽視する傾向にある。四肢を持つ生物にとってやはり足は土台なんだ。重力には逆らえない……。因みに参加者22名にご自身の足の数箇所を指で圧迫してもらい、痛みやジンとした感覚が無いか調べて頂いた。結果、どこにも何も感じなかったのは一人だけであとの全員が異常あり。そこに炎症を内在しているわけで、こうした人は風邪をひくのだ。まずもって甘いものやアルコール、過食を控えて頂きたい候補者である。その自覚の有る無しの差は大きい。その上で足の故障の補修という手順だが、一旦故障を起こすと100%治すのが難しいのが足でもある。なぜなら、毎日足で立ち、歩き、物を持つのが人間の生活だから。毛管、馬の字（足首柔軟）、合掌合蹠などで補強だ。

第25回 総合医学会関西西部会決定！ 2012・7・1(日)10:00 大阪・中央公会堂で

講演：渡邊昌「食養生で健康百寿をめざそう」、酒向猛「生活習慣病とどう向き合うか」、片野学「人と稲～病害虫は血が汚れた人、弱った稲しか攻撃しない」 研究発表：大杉幸毅「膝痛、腰痛」、仁志天映「食養と千島学説」ハネリング「日本再生への道」 17:30 から交流会(¥3000) お申込問合せは事務局 TEL:06-6846-2256 大杉 当日券 ¥3000 **前売券 ¥2500 当店で扱っています**

今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、お断りすることがあります。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75回	6月9日(土) 14:00	神経、循環 皮膚を考える	にんじん汁断食
第76回	7月14日(土) 14:00	ホルモン、神経 精神を考える	果実シャーベット断食
第77回	9月8日(土) 14:00	24年度開始、健康法の基本	寒天断食