

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80回の西式甲田療法勉強会は 12月8日(土) 14:00 第2土曜。山田健康センターで「皮膚、泌尿器からの排泄の意義」。¥500 断食は青汁ミックス。受付は30分前から。いずれも1週間前くらいから受付。事前の予約必要。

奇跡の水がないか？

40年ぶりであろうか？懐かしい人から電話。昔暮していた街の商店組合と一緒に青年会活動をしていた頃のメンバーだった。用件は彼の地で起きた何かの問題事かと思ったが違った。「今体調が思わしくない。君が健康に関する仕事をしていて思い出し尋ねたいことがある。」聴けば3年ほど前処置して治ったガンが肺に転移して、化学療法が期待通りに功を奏していないらしい。ステージ4くらいまで進行し悩んだ挙句、少しでも身体に良いものが何かないかと色々試しており特効的な健康食品を探しているとのこと。「魔法の秘薬を捜しているなら期待に添えなくて申し訳ない。が、根本的な体質改善を目指すなら相談に乗れるよ。」「断食のことか？」以前の私に対するイメージがやはりそうだったのだ...。「いやそれもひとつの選択肢だがことここに到っては体力が持たない。」私の業務に対する認識があまり無いのは仕方ないこととして、イチから説明を試みて「死中に活」としてやってみてはどうかと勧めしてみた。「...そうか俺には余り時間が無いからいまさらなァ。じゃまたナ...」 重い事実だけが残った。考えれば2人に1人がこの病で亡くなる世の中だから驚くに足りないのかもしれないが、知人の身に起き、もう会うことが無いかもしれないとすればいささかショックなのは当然だろう。

儲からない商売を

そんな話が十分在り得る年代の人間だと自分を忘れていた。若かりし頃成長経済の真っ只中であって、いかに商店街の活性化を図るべきかと場末の赤提灯にて大いに消費し、議論していたことが懐かしい。今のデフレ社会、不況に曝される日本など想像もしなかった。GDP世界1を目指し、自負心もあった。一方で公害問題や残留農薬の大気、土壤汚染の社会問題が危惧されてはいたがその声は小さかった。サラリーマンとなった友は仕事に出張に追いまわられていて偶の休日には趣味のゴルフで息抜きしてはなんとか月給を確保する毎日で、家庭サービスなどなかなか及ばない仕事一筋人間が多かった。そんな生き急ぎを当然とする中であって、なぜか私は転機を余儀なくされ、「金儲けは二の次のち一番」とばかりに自家消費のため僅かな土に野菜の種を蒔くのに時間を割いていた。真剣な商売人としては脱落者であったのかもしれない。「黒い米(玄米)と菜っ葉を食うのがそんなに大事か？」と揶揄され、「もっと真剣に稼ぎを考えんとエライ目に遭うぞ」との忠告に「小商いの我々は、食うだけの稼ぎがある商いをする方法をこそこれからは考える価値があるのだ。自分の食べ物くらいは自分で作る努力のほうが大抵なことが分らんか」と言い返すものの平行線。時がたって、そうした仲間の80%が商売の一線から人生から消えたと聞く。地域一番にと奔走していた個人商店のこの凋落ぶりや主役の座の激しい移り変わりに、競争社会の行く末と容赦ない消費性向の変遷を知らされる。

祈り

あの当時でも商業コンサルタントなる人種が権威をカサに累々講習していたものだった。けれどももうすぐ大きな転換期を迎えますよと警世の声をあげた人など記憶にない。専門家と称しても甘い蜜にありつこうと群がる見識の無い職業だったと思う。世の中、本当に必要とする価値ある商いとはそんなに無いのかもしれないが、常に正業を見据えていなければならない。今、この仕事を私が自分で選んだとは必ずしも言えないが、導かれてきたようで幸いと思う。

第 90 期 西式上級司教講習会講演レポート

【11月23日に大阪・アネックスパルで催された渡辺莞爾先生の講習の概要をレポートします】
食事量と長寿の関係に関する動物実験はラットでの結果がよく知られているが、より人間に近いアカゲザルでの20年間に及ぶ実験結果でも似たような結果が発表された。即ち腹一杯に餌を給仕された個体群と30%制限食を給された群との健康度、長寿度の比較である。それによると20年後に死亡した率は予想通り前者が多かった。また生き延びた各個体の健康チェックでは前者には殆んどサルで脳萎縮が確認されたりガンや循環器病が散見され、毛並の艶の衰えや加齢の顔付が全個体で確認された。一方制限食の後者には平均寿命を迎えてはいるものの若々しく檻の中で活動的に動き、有病を認めないサルが半数以上存在していた。調べてみるとDNA安定化に寄与するといわれるSir酵素が体内に充分存在することが分かった。どうやら細胞分裂機序が正常であり、成長期には盛んに分裂を起すものの成熟期には緩慢になっているようなのだ。ところが飽食すると活発な細胞分裂がいつまでも続いていくようなのだ。成長遺伝子が暴走すると成熟期の身体には老廃物停滞や異常細胞出現などマイナスとなるのだ。結論的には若い頃から抑制気味の食事量のほうがまっとうな一生を送りやすいということになる。人間でもおそらく同じ結論であろうと推量される。ここを根拠に渡辺先生いわく、腹八部より腹七分が先進国には求められる。またその分量を維持するために、玄米をよく噛み生野菜の摂取でお腹を満たすなど工夫する知恵が必要。今の日本の高蛋白高栄養の食事では健康は覚束ない。

新刊紹介:「病気知らずの体になる腹七分目の満腹法」渡辺莞爾著

東京都中野区で開業する渡辺院長が平易に少食の必要性を解説した入門書。
誰もが常識と考えた「1日3食」の食生活が実は病気を引き起こす原因だった！
初心者でもすぐに始められる「西式健康法」を基にした腹七分目の満腹法とは。
この一冊であなたも病気知らずの体になれる。 新書版 190頁 ¥945



第一回の座談会(気楽で自由なおしゃべり会)が去る10月27日(土)センターにてありました。12名の懐かしい顔ぶれで近況、現在の悩みや疑問を出し合い和気あいあいで2時間がアツという間に終わりました。また甲田先生の講演ビデオで久々に甲田節を聴き初めての人は興味深げでした。こうした機会を続けたいとのお声があり、次回は25年1月26日(土)開催と決まりました。このような場をもっと多くの方に知って頂き、体験者にもお話を披露していただけるよう参加を呼びかけたいとの希望が出ました。興味のある方は友人お誘いの上のご参加を歓迎致します。

第8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80回	12月8日(土) 14:00	皮膚発散、糞尿排泄の意義	青菜ミックス汁断食
第81回	1月12日(土) 14:00	40分合掌行、弛緩行体験	重湯断食
第82回	2月9日(土) 14:00	足の故障修復/脚絆療法実習	おろしりんご断食

年末年始の休業 12月29日(土)~25年1月4日(金) 5日から通常営業