

2013年
5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

検索



第85回の西式甲田療法勉強会は5月12日(日)14:00第2日曜。山田健康センターで「理論編・むくみ痛み、足のトラブルが...」 ¥500 断食は果汁断食。座談会25日(土)14:00いずれも事前申込が必要で1週間前から受付中。

時が経てば...

久しぶりにX氏がひょっこり現れた。甲田先生の追悼式以来にお会いしたきりだったから、もうかれこれ4年ぶりかと記憶する。お顔色は以前と変わらず艶々しておられるので、多分食生活は菜食少食を基本と想像できた。肉食を続けていたらこうはいかない。もう15年も昔、胃潰瘍を悪くされ、痛みからお顔を歪ませながら通院。クリーム食一本で服薬もせずに治しかったことが鮮やかに蘇る。お話好きは相変わらず。「中国の古書に曰く、小医は病気を治し、中医は病人を治し、大医は国を治す。云々.....。甲田先生は正に大医だったですなあ。」「本当にそうでしたねえ。いろんな病気の人が遠くから健康道を求めて来られていましたねえ。」ひとしきり懐かしい往年の話に花が咲いた。「ところであの女性は今どうされてます？療法の普及に中心的な役割を期待されていたながら、さっぱり動きが無いようですが...情けない話じゃないですか！」不満げな口調である。アレレ？X氏は確かその女性にまつわりつき絶賛されていたはずだったと記憶するが？大いに傾倒するようにと有縁の方々に宣伝していたものだったかな？少々押し付けがましい方だったが、時が経てば心はこんなに変わっていくのか？

あちらには、こちらには×

私は同時に甲田医院での先生の間診風景を思い出していた。アレレ？をだ。ある男性が訴えている。「もう少し許可してもらえぬ食べ物何か無いですか？」怖い顔で先生は「あんたそんな根性でおったら病気治りまへんでえ。」至極ごもつとも、いい習慣を根付かせることが最終的に病体質を変換させるキーワードなのだから手抜きを許されないのだ。先生の厳しさの一面が現れたシーンである。ところがである。「先生パンがなかなか止められなくて。この辺が自分の技量の上限です。」「まあそうかもしれないな。あんまり多くならんようにな。」???この女性にはパン少々はOKというのか？体質改善が成らなくともいいというのか？

相手を見ての指導としか考えられない。勿論この男性患者と女性患者は病気も年令も療法経歴も全く違う。が、どんな事情があるにせよ根気良く長年月継続しないとご本人の希望は叶わないだろう。それを何とかかんと引張っていくのが技量ある医師の要件なのかもしれない。その技量にプラスして人間味ある魅力を醸し出していたものだった。今は押す時か退く時かの見極めをつけて遠いゴールを視野に入れるのだろう。一瞬の指示だけをみれば正反対であっても、根底に流れる思想は一貫しているのだった。ここがX氏と先生の人物の大きさの違いから滲み出る好悪感にと結果してくるように思う。

INORI

この違いは愛情の深さ、信念の強さに由来するのだと思う。他人を自分や家族と同じように愛せるか、その態度が揺るがないかという問題に帰結する。先生は動植物から細菌まで地上のいのちある存在すべてに対してそうあれと説かれた。苦勞人ならではの透徹力なのか。そういう意味では、患者という悪い癖を持つ人種と向き合う医師という職業は病気を克服してきた人が行うのが望ましいように思う。往々にして健康法の大家、指導者として名を成した方々には、病弱な過去を持ちつつ一転して人以上の努力、研鑽の末大成した経歴を持つ人が多い。大衆のところに響く何かを持っているものである。

前回の勉強会

4月の定例勉強会では食・栄養について考えてみました。そもそも人体を構成する元素をみてみると、酸素が約2/3で炭素、水素、窒素と続いてこの4種類で95%を占めています。あと5%弱が無機元素で多い順にカルシウム、リン、イオウ、カリ、ナトリウム...となっています。ですからこの比率で摂取すればいいことになる。呼吸と飲水が最重要なのであって、食事内容は次にゆっくり考えればいい。今の国内の豊かな食事情からすれば、少々食べなくとも死にはしない。いやむしる腹七分目が丁度良いと論ずる学者だっているくらいなのだから、朝食抜きの位が適当といえよう。現代は摂取過剰の害のほうこそ問題である。そして、偏りの無い内容こそ問題にすべきだ。それを発酵品だ、サプリメントだといってバランス調整しようとする事は至難の業であり、たとえ過剰になったとしても排泄機能が良好ならまだしも病的体質を困って不十分であるならば栄養が栄養になり切れない。やはり当たり前の食品、米、豆、野菜、海藻、キノコなど風土季節に応じた内容にして時に動物由来食品を混ぜて慎ましやかにするのが一番。とりわけ水と野菜は効率面から生を第1義とするのが身体に相応しい。病気治療目的ともなると、そこに米を含めて生食の比率を上げていくと細胞、血液がリセットされるので望ましい。生を受け付けないって？そりゃ問題だ！栄養学もさることながら、自然の恵みを素直に受け入れ、あれば戴き、無ければ我慢を科す、而して健康問題を生じない体になるのが理想であろう。自然に従順に従おうとすれば決心の要ることかもしれない。ヒトが食う餌は難しい。難しくしているのがホモサピエンス。

新刊書案内

「**図解でわかる西式健康法**」山崎邦生(岡山健康学院)解説。自然治癒力を高める考え方、ノウハウがコンパクトに収められているので、他人に勧めるプレゼントや自己確認のために身近で利用するのに恰好の一書。潜在意識の活用法も載っていて普段の何気ない動作にも注意を呼びかけられているのも興味深い。



健康塾が今年も5月からスタート (全国健康むら21ネット)

5/11のオープニングガイダンスに続いて毎月第1土曜14:00~17:00、吹田市の「健康の森」にて。6月西式健康法、7月血液循環健康法、8月操体法、9月丹田呼吸法、10月らくらくストレッチと骨盤体操、11月生菜食健康法、12月家庭でできる簡単手当法と玄米食。参加費¥500(会員)/¥1000(非会員)また、腹8分の少食を実際にやってみようとの希望者に8週間健康増進プログラムが6月から同時進行。事前と事後の簡単な健診を森鍼灸院で受けます。各¥300 申込制:各々5月中に山田健康センターまで。

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85回	5月 12日(日) 14:00	理論編 足の弱点を知る	果汁断食
第86回	6月 8日(土) 14:00	理論編 皮膚、粘膜を知る	にんじん汁断食
第87回	7月 13日(土) 14:00	理論編 精神作用は肉体から	フルーツシャーベットの断食

次回の座談会(実習・柿の葉茶を作ろう・土産付き) 5月25日(第4土曜14:00)センターで