

2013年

9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88回の西式甲田療法勉強会は 9月12日(土)14:00。山田健康センターで第9期がスタート。「ガイダンス・健康法の基本」¥500 断食は寒天断食。いずれも事前申込が必要です。また座談会(親睦会)は9月28日(土)14:00

## わたしの身体はどうなったのでしょうか？

狼狽した声が電話の向こうから。「2ヶ月ほど真面目に言われた通りにやってきたのですが、最近突然膝がカクンカクンとした感覚が起ってきたのです。5kgほど体重が落ちてきたことが関係するのですかねえ？こんなこと今まで無かったのに、食事が少な過ぎたからなのでしょう？腎臓病で始めたことでしたが、悪かったのかな？それにせよ私の体はどうなっていくのでしょうか心配で...」「橙の汁で書かれた隠し文字みたいなものなのでしょう、自覚無かったことが表に現れ敏感神経のセンサー感度が上がったのでしょうか。」「??」「ビックリされたでしょう。少食や断食などを追及していく過程でよく見られることです。少なくとも食事を真面目にキチンとなさって出てきた症状なら心配は無いですよ。」反応症状と思われるが、ご本人にとっては後悔めいた気持ちになるのは理解できる。部分療法でなく、全体療法なので仕方がない。「腎臓と足の密接な関係が身を持って判ったのは収穫でしたね。もう少し注意しているとアキレス腱や股関節、あるいは指の付け根付近でも何か出てくるかもしれません。でもご心配なく、症状即療法と受流して下さい。」「歩けなくなるのでは?」「ではなく、やがて消えていきます。」

## 知らぬが仏!

表に在る症状や意識にある予見できるものは‘なーんだ’で終わるものが、突然予測不能なことに遭遇すれば誰でも不安になる。けれどそこは判断が難しい所。一応の目安としては療養を適確に真面目にしている現れる事柄なら急性期が過ぎれば消えていく。食事でも体操でも‘脱線’した直後に出てきたのであれば増悪現象と捉え、やり直すことだ。ただ、急性期があまりにキツければ一時しのぎの手段を講じてその後の対策を変更する必要がある場面もある。というのはキツイ症状を長く我慢していると、不安感の再現が刷り込まれ忌まわしい記憶として沈着するといったマイナス点を抱えることになりかねない。症状が表に出てこない間というのは実は生活していく上で有難い話なのである。知らぬが仏! といおうか体のほうで自立的に対処してくれているので細かいことに気付かずにいられるのだ。そんな訳だから腎臓が悪いと知る頃には随分長い伏線があったのである。勿論センサーが精緻で意味を知る人なら早くに気付いていただろうが、それはそれで却って生活上不自由な側面がある。感度も旺盛だと心の安定を保ちにくいのであって余程練れていないとやられてられない。この局面は体が持つ生命力を頼みとするのが一番だろう。「膝の違和感も警告でしょうから、悪いと考えられる甘いものを絶つようにしてみたらどうでしょう。白砂糖は同時に腎への負担をも軽減することですしね。」「膝の検査は不要でしょうか?」「多分何も出ては来ず、抗不安薬でケリとなりそうですね。」

## INORI

注意すべきは、いつまでもその症状の意識を持ち続けること。「膝が悪いのだ」という予断が却ってプレシボ効果から膝の症状を実現化させてしまうことだってあるのだ。痛いも痒いも在るけれど、忘れていられる時間を工夫して作り出すのが最善だと思う。そしてやがて和らげられたら、その時こそ自分の体に信頼と感謝を寄せることである。「私の体もやるもんだ! そう簡単にはへこたれないぞ!」と勇猛になればいい。だから結局「症状が顕在であっても有難いこと、潜在していてもまた有難いこと。」「都合のいい考え方。でもそう試してみましよう。」

## 前 回 の 勉 強 会

精神を病むという現象は他の動物ではあまり見かけない。人類に近縁なチンパンジーやゴリラ、オランウータンでは檻の中の暮らしにストレスを持ちそれが本で病的にはなるが、ヒトのように多岐に亘る精神症状が現れるほどではない。これは脳の高度な発達に由来するものと推察される。考える力が美点でもあり弱点ともなる。そんな異常な精神症状を治そうとしても特効薬など有りようが無い。物理的な方法との親和性があまり無いからだ。でも、手掛りがゼロという訳でもない。正常を逸脱しているそのとき、身体に起きている異常を発見、研究することである。ただそれらの異常をどう判断するかが難しい問題である。例えば自律神経の両系統のバランスが悪くなっているのだが、その因子として食事や皮膚機能、運動や血液不等速、内蔵の異常などと結びつける見識は少ない。あまりに高度な精神作用が、たかが生活習慣に由来するとは単純に過ぎるから関心の及ぶところではないようだ。学問は複雑、高度なのが有難がられるようだ。「不眠症は甘いものの食べ過ぎ??」でチョン。「早寝早起き。適度な運動を」と言われても患者の方も信用しない。薬の信仰がまだまだ優勢だ。しかし一度騙された積りで断食でもやればラクになってくるのが経験として理解されよう。また、ホルモンバランス、皮膚末梢神経の賢い刺激、軽い運動による血行改善、高効率な休養による代謝促進など極ありふれた日常生活習慣の改善による自然治癒力を落とさない、老化を緩やかにする暮らしが鍵を握っている訳であろう。そこへプラスして、思考パターン、情動の安定を期するのが要諦。つまり心の病は



心と肉体の悪い癖の積重ねから知らずに招いたことだと観じて改める態度で生活していくこと、に尽きる。夜寝つきが悪いなら腹減らして背腹運動、飲水を一心にやればやがて好転する話が、その苦から早く脱出したい我儘と安直な服薬への依頼心、不信念がまず問題だ。ただし、精神の病といっても器質的に問題があるケースの中には別の次元の話もあると断っておきたい。

## 親子合宿が 10 月に四国・香川県でおこなわれます！！

**子育て世帯の健康生活体験ミニ合宿** 場所：坂出健康会館・日時：10月12日(土)～14日(祝)

玄米菜食や生野菜などの粗食、皮膚を丈夫に鍛えることにより内臓の発達を図るなど「健康に子が育つコツ」を目的としています。学校では学べない貴重な体験となるはず！子供さん共々で奮ってご参加ください。そんな輪を広げましょう。締切：9月末日、問合せ：山田 072-997-6177

### 第9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 1回 500円(断食食は追加 400円) 申込は各回毎です。



	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第88回(新期)	9月14日(土)14:00	が'ダ'ッ' 西式甲田療法の基本	寒天断食
次回座談会	9月28日(土)14:00	少食実践結果検証/フリ-雑談会	
第89回	10月19日(土)14:00	西式体操の実習(軽装にて)	すまし汁断食
第90回	11月9日(土)11:30	食事会・甲田食の全貌と解説	材料費・別途¥800

健康むら 21 ネット「健康塾」毎月第 土曜開講中 10月「ストレッチと骨盤体操」・11月「生菜食」