

2014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96回の西式甲田療法勉強会は 5月19日(土)14:00 山田健康センターで。  
「理論編・足の故障と循環不全病」¥500 断食は酵素断食。事前申込が必要で  
す。また座談会は5月24日(土)慢性疲労症候と腎炎の体験者発表と懇談

## 健康問題に公式はない

身長180cmくらいはあろうかと思しき男性が来店。「昔甲田先生の本を読んだことがあります...」との前置きから、ご自身の現在のお悩みである高血圧症や耳鳴りを治す方法を知りたいと切りだされた。「この本には毛管運動5分を1日3回、その他裸、温冷浴...と書いてあります。これをやればいいんですね?」「...ポイントとして勿論重要項目となりますが、食事面も同時進行でなさいますとより効力が上がります。」「まあ少食は少食ですが...」「どれくらいの摂取カロリーですか?」「それは...!!体操をやりたいのですが...」で、実際に実習して頂くと毛管1分で続かなかった。「では当初2分の細切れを回数増やしてやりましょう。」「なら7,8回すれば計算が合いますね。」「(ご都合主義なお考えだなあと感じたけれど)」「まあそういうこととなりますわねえ。」本に書けることは一般論を大きくはみだせない部分であることが多い。個々の事情で現在に至る経路はみな違おうし、モチベーションも違うので一様にはいかない。治療は公式では論じられない。せめて手掛りをというお積りだろうが、公式を使ってもラクに回答を得られないので、つい歯切れ悪く聞こえるお答えや敷居の高いお答えをせざるをえない。

## 体質改善は応用問題の解

だから極端に言えば100人の同病者がいたら治す筋道は100通り。体質改善を図り病気の芽を積むのは個々人に合った方法をいくつも駆使せねばならない応用問題なのである。通常病因はいくつものが絡み合って現在に到っているのだから、体操でコトを済ませようというのは虫が良過ぎるように思う。よし、体操だけで復調するのであれば根は浅いのであって、こちらにご相談にお見えになるほど考え込み悩まねばならないほどのことは無いだろう。この御仁にしたって耳鳴りが収まらないというのだから、「叩けばあちこちから積年の埃が出てくる」くらいに身体の奥深くへ根が伸びていると判断した。多分ご本人もこころの奥ではそうかもしれないと懸念されておられるだろう。そこでこれからは片ペリの歪みを矯正する意味で、今まであまりやってこなかったこと、敬遠してきたことに向き合って頂こうと考える。慣れた気安いいことにはあまりウェイトを置かない。初めてのことや苦手なことを履修するだろうから、ご本人には辛い気持を伴うかもしれない。この方がお得意だった体操はそれほど重要ではないかも?

## INORI

「まだこれだけで済んでいるならましなこと」ものは受止めようである。人間身体にとって悪いことをこれまでの人生にていくらでもしてきたというのが普通だろう。いや、悪いこととは知りつつ積重ねてきているのに、それでもまあなんとか生きられている。結構人間はしたたかで巧妙になっているものだと考えたことはありませんか? そりゃちょっとは良いこともやっているとか開き直る気持もあるにはある。で結局、死んだら天国行きか? 地獄行きか? 知らないが今生であまりそれに捉われないほうが幸福なのではないかと考える。自然と脳裏をいつもいつもよぎっている事は実現に向かうからだ。つまり、痛い痒いのしんどいのと病苦の現実を意識すればするほど苦の現実から解き放たれないで、その根が深く刻まれていくものだ。生活習慣的にいつもやっているように脳ミソも筋肉も末梢神経も体液も皮膚もそのようになっていく。そうして適応して来なければとっくの昔に人類は絶滅していたであろう。有り難し。

## 症状別ミニアドバイス

この時季、紫外線が一年で最も強くなる頃。それにつれ肌のトラブルが増加。また、近年オゾンホールが元で皮膚がんの増加がオーストラリア初め各国で叫ばれている。皮膚に紫外線対策スクリーンとしてのメラニン色素が少ない白色人種ほどその悪影響は深刻だ。黄色人種の日本では黒色メラノーマ(致死率高い皮膚組織のガン)は比較的少ないといわれてきたが、近年少しずつ増加傾向にあると聞く。活性酸素から受ける細胞組織のダメージは問題視されている。従って、長時間肌を直射日光に曝さないことは言うまでも無い。1日に20分も当たればビタミンDは活性化するのだから、あとは間接光であっても注意を要す。やむなく仕事の関係で屋外で過ごす人や激しいスポーツをする人は積極的、意識的な抗酸化物質摂取が望まれる。手軽には野菜や果物、お茶には一般的に多く含まれる。直射日光の下で生きている彼ら植物のほうが光害対策には長けていると思われる。加ワイル、加テノド、加キ、ピコソ.....つまり野菜ジュースや柿茶を毎日飲むわけである。ただし煮炊きした野菜やアルカリ度の高い茶類、糖分多い果物類は効力が低下するし余病によっては注意を要する。結局、日光に曝される人ほどベジタリアン党生野菜派であるべきだろう。ついでに留意すべきは、肌の劣化はリンパや末梢血管分布の類似性から口腔、胃腸、咽頭、気管支などの内粘膜の荒れ、トラブルとの関係性。

**全国健康むら21ネット・健康塾月例回と8週間少食体験会が今年も5月からスタート!**

**講習会日程** 第1回オープニングガイダンスと西式健康法(5/10、山田 修)、第2回丹田呼吸健康法(7/5、小山 登)、第3回操体法(8/2、小林 美喜子)、第4回らくらくストレッチ(9/6、前田 耀邦)、第5回血液循環健康法(10/4、大杉 弘毅)、第6回生菜食健康法と8週間データ発表(11/8、森 美智代・山田)  
**時間と場所:**第1回は13:00 ドーンセンター、第2回からは14:00 エルおおさか(共に天満橋駅歩10分)  
**参加費:** ¥1000 / 会員 ¥1500 / 非会員

**8週間少食体験** 故甲田先生提唱の朝食抜き少カロリーメニューと西式健康法を各自の体質に合わせてチョイス。期間中、記録票記入し提出。事前健診(BMI や体脂肪、オーラなど)と事後健診を実施してデータを残しますので自己確認も可能。希望者は事前申込の上、事前健診を6/1(日)13:00~と事後健診を7/27(日)13:00~森鍼灸院にて受診してください(各¥500)。データ全般の報告会は上の11/8第6回健康塾の場で行われる。重篤な病気の方以外の自己責任でやれる方が対象。独りでは出来ないとお悩みの方とかメタボや体質改善をお考えの方は絶好のチャンス。

**問合せ申込み:** 事務局・山田健康センター(072-997-6177)へ (詳細はちらしやHPでもご確認下さい)

**第9期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定** (毎月 第2土曜) **座談会の予定**(隔月第4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。必ず事前に申出て下さい。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。

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第96回	5月17日(土) 14:00	理論編「健全な足と姿勢が基本」	果汁断食
座談会	5月24日(土) 14:00	慢性疲労その他での体験談を聴く	ゲストを囲んで
第97回	6月14日(土) 14:00	理論編「内粘膜も皮膚のうち」	ニンジン赤汁断食

4月1日から消費税変更に伴い、商品価格や運賃が変わりました。(内税表示)ご了承下さい。