

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97回の西式甲田療法勉強会は 6月14日(土)14:00 山田健康センターで。
「理論編・機能不全の皮膚は恐ろしい」¥500 断食はエンゾソ汁断食。また座談
会は6月28日(土)14:00 実習「柿の葉茶を作ってみよう」。事前申込が必要

堂々巡りは地獄の入り口？

電話のベル。「またあの人か！はぁ～」からスタートするのが常態。件の奥さんは体調不良を色々並べ立てるのだが、胃腸その他大体同じ所。でも解っているのだが、決定的なこと「意志力」がまるで無いのでこの方法で治ることは難しい。ただ、不安で孤独な胸の内を誰かに吐き出さずにはられないのだ。会話は堂々巡りとなり、愚痴を聞く破目となる。闇だけが残る。

「掴んで話さない」執着心

奇妙に聞こえるかもしれないが、病人は病気を捕まえたら離さない。病気の症状は長く持てば持つほどその苦痛の記憶が深く根を下ろす。最初は論理的に前頭葉で「何故しんどいのだろう？」「どこか最近のことでいけなかったことがあるのだろうか？」から始まり、「この苦痛を取除くにはどうすればいいのだろうか、だれが取除いてくれるだろうか？」として対策法を開始する。一段落したら、再び日常に戻り余韻が残った苦痛もやがて忘れ去る。こころに残った傷は浅い。ところがしんどさがなかなか消えないとか慢性化して完全に消え去ることは無いとか判明すれば、マイナス印象の記憶は忘れようにもふとした時に頭を翳めてすっかり忘れるなどできない。傷はこころにダメージを徐々に与えるのだがはっきりダメージと理解していないことも多い。相当日にちが経ってようやく意識の彼方に遠のくようになる。しかし条件が整えば慢性化した病態がまた現れ、いやな記憶が蘇り次第にこころの傷口が広がり増す。そんな繰り返しや度々起きればやがて不安や絶望、悲しみなどの記憶、感情が習慣化し、海馬や扁桃体など記憶の彼方から大脳皮質に移動させて置くのが都合よくなる。つまり常に意識しておくこととなる訳だ。こうなれば、「掴んで離さない」と同義である。それがプラスであれ、マイナスであれ頭にこびりつく。こころに現れたことが実現するのであり、現れた現象は運命の因果となるのではないだろうか。それならこの意識のベクトルを逆方向にして奥へと仕舞い込もうとするには、クールな神経状態であらねばならない。自律神経の両系統の働きが完璧で、かつ揃っているタイミングにこころが喜ぶイメージを想起熱望するのである。すると観念の置換えが実現し、問題のベクトルが逆に奥へと動き出すのである。まあ理屈はそうであっても、そこに疑念を生じたらまたブレーキが働きなかなか希望が実現されないものようである。「信」が大事な所以であろう。背腹運動や40分合掌行、弛緩行の習慣が望ましい理由もそこにある。

INORI

もしこの理屈通りであるなら、いつも明るいこころで居られたらハッピーであるはず。病苦なんてものはどうにでも思い通りになることになる。いや現にそれに近い人物も知合いに居る。なのに私はどうしてこんな運命を託つ事になるのかといじけそうになると、近頃の世相、癒しや願掛けが流行ると聴く。ところがこれはあまり好ましい事ではないのかと心配になる。というのも癒しを求め、願を掛けたい心理が切実であるほど、裏を返せば今置かれている状態に対し不平不満、不信、不安という「不」を冠する否定の世界が展開されていてそれを我慢できない意識が見え隠れするのだ。そしてそこには現実肯定や感謝は霞んでいて意識にあがり難い。こういう思考が支配的なら残念ながらハッピーにはなり難いだろう。一度執着を離れて別の考え方を出来ないかと気付いたら、却って肯定材料を新発見し「なぁーんだ」とはよくある話。

症状別ミニアドバイス

この時季、熱中症が話題になる。気温湿度が高くて長い時間日射に曝されるといった時、気分が悪くなる、意識がなくなる、呼吸や循環中枢障害に見舞われる等々。さて水分や塩分不足が一番の原因であり、それらの補給が何より大切であるのは知っていても今水が足りないのかどうかの自覚が意外と難しいのだ。なにも汗かくような生活でなくとも普通、水分だけは蒸発して失っているものだ。その量たるや2500ccにも及ぶ。尿1300、呼気600、汗腺500、糞便100。その上に発汗量である。発汗に伴うロスの目安は「ちょっと汗ばむ」水分400cc、塩分2g、そして忘れてならないことにビタミンCが40mg。「かなりの大汗1時間」ならそれぞれ1000cc、5g、100mgを消失。「職業上激しい過酷な状況1時間」では1400cc、7g、140mgにも及ぶ。だから炎暑下のスポーツなど想像以上に身体にダメージを伴うことを予想して置くべきだし、特にこれら3点は生体維持上時間制限がある。ビタCなら事後2.5時間以内の補給を怠ればお肌を始めとして細胞間組織、神経細胞、免疫力その他広範に禍根を残すことになる。また水分不足を引きずれば排泄すべき代謝産物の濃縮を招き、生命を脅かす重大な毒素を宿す事態も起る。まあ、熱中症発症の引き金はその前に何を食べ、便秘気味で何を出せなかったかにもよるが…。まだ「気分が悪い」くらいで済んでいることはラッキーなのだと認識すれば正当な判断だろう。ヒトは知らぬ間に自身の身体がいのちの危機を回避している訳だ。

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)
時と所: 14~17:00 エルおおさか(京阪天満橋駅西歩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。個別結果については希望者のみ開始前に。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やメタボと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。(7月は第1土曜に変更されます。)

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
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
座談会	6月28日(土) 14:00	実習・柿茶を作ってみよう	(次回未定)
第98回	7月5日(土) 14:00	理論編「精神は不安定に動くもの」	フルーツシャーベット断食

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。