

2014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99回の西式甲田療法勉強会は9月13日(土)14:00。山田健康センターで第10期がスタート。「ガイダンス・健康法の基本」¥500 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

## 人間は考える葦である

パスカルの有名な言葉である。考えるのが特徴である生き物と認識されてきた人間だが、最近脳科学の研究から「人間は考えるのが嫌な生き物」だということが解ってきたらしい。頭のfMRI画像で調べてみると、頭脳活動が活発な部位の神経回路網が着色して一目で脳の動きが分かる検査装置が出来たようだ。それから分かったことに、考えている時は前頭葉内側領域、後部帯状回が血流低下、一段落してぼんやりしていたら上昇して着色に変化するという。どうやらいちいち考えてから行動すると時間が掛かるので、パターン化して無意識のうちに身体を操るようにシフトしているらしい。とはいえちょっとした判断を下さねばならない場面はしょっちゅうあるので、画像では電気回路の変化は頻繁だ。結局、脳の無闇な消耗を避けているのか整理を付けているのか余計なことは考えずに済ませたい仕組みになっている。「考えているようで案外考えてはいない」日常を送っているのだろう。そういえば、「常時人は頭脳活動全能力のほんの一部しか使っていない」と聞いたことがある。なるほど、毎日家を出るときの施錠でキーを回すのに色々考えあぐね頭を使ってはいなくて無意識のうちに手が動いているもの。

## 考えすぎはダメよ

「そんなに考え込んでいると身体に障るよ」とは他人を慰め元気付ける時に忠言として使われる言葉。食欲不振が続けばやつれた風貌になるし、顔の色艶も失せてくるなどして、確かに見かけ上は身体に悪そうだ。しかしである。こと「考える」行為に関してはまだまだ余力を持っていそうだから脳ミソがどろどろに溶けてしまう事はなからう。問題にすべきはその「考え」にまつわる不安、好悪や悲観的な感情、過去の経験則から類推できる思わしくない結果予想、トラウマあるいは論拠の前提に対する見当違いなどではないだろうか。不毛な精神作用という枝葉が問題解決を見えにくくしている。そして正当な判断を導けないとき、脳は消耗戦に陥り疲労する。そうした膠着状態を長引かせれば、それが元で体の他の部分に悪影響を残す。体液PHの乱れ、消化管の蠕動機能低下や下垂、筋肉剛直と疲労、血管収縮や循環不均衡、栄養成分の偏った消耗などなど。そんな違和を拡大させてしまわないように脳も防御反応を起こす。疲労感知覚から眠気が訪れるようになっているのだが.....脳の働きはまだ不明なことが多い。でも、最悪の行動は眠らない、休憩しないこと！それらは自然への反逆行為ではあるまいか。

## INORI

凡人の頭は聖徳太子のように一度に10人の話を聞き判断していく能力は無いと言ってもいいだろうから、本当のところそれほどの考え労作をしていないのではないだろうか？いや脳の使い方を間違っていないのか？もしひとの脳が省エネ構造になっているとすれば、それに従うのが自然と思うのだが、それを逸脱すれば部品の故障、劣化を早める。また逆に余りにパターン化された慣習化した使い方をしすぎても、神経刺激を受けない惰性から「面白み」を感じられない不満を持つのもかもしれない。そんな習慣、依存性がストレスや精神疾患に???なんでもそうだがやはりほどほど、中性、中庸がいいのだろう。身体の中の部分でもそうだが、酷使しても壊れないというのは長所、美点ではあるが、それは同時に短所、欠点にもなりうる。脳神経を刺激するのも各部分にバランスよくそしてほどほどに。そしてそれが性格に現れる。

## 症状別ミニアドバイス

この時季、暑い季節から漸く開放される変わり目。お肌の劣化や脱毛がはっきり自覚することが多くなる。太陽光の悪戯とこちら側の不注意、不摂生で若干後遺症が目立つ。主な自覚的にはしんどさ、気力減退などで内臓とくに肝臓の弱りがある。でもまあ考えようによっては生物が生き抜くには厳しいシーズンを無事クリアしたのだから、みんなウィンウィン！さて、アフターケアとしては、温冷浴をまず推奨。18-20 の水温がまだ気にならないので始めるにはいい季節。シャワー水 湯槽 水 湯 水 湯 水と各一分ずつ。特に最後は水で上がる癖をつけよう。41-42 の湯との温度差が抹消血行を急速に早める結果、疲労感がすっ飛ぶ。帰宅後のお風呂が病みつきになるかも。おすすめ。次に胃腸壁の傷、炎症それと肝臓などの疲労は食事制限をするのが回復には一番の近道。質的には消化しやすい食事内容が望まれ、過剰糖分や過剰繊維質は注意すべき。調子を整えるミネラル、ビタミン優先に摂取したい。量的には少カロリーで控えめに。特に食事回数は少ないほうがいいので間食夜食を慎み、昼夕の2回くらいで調子を取り戻すべき。水(分)は食事中と食後数時間は少なくすればいい場合が多い。

< 新刊案内 > 「**食べない人たち**」不食のひと3人登場、うちひとりとは勿論森美智代氏



今(8月上旬)全国で最も売れている本で増刷が追いつかず店頭売切れ続出。やっと入荷しました！食べないで生きている仙人のような人が世界で増えてきている(書中引用)のはどうやら本当らしい。現代の世の中に食べない行為が必然性を持つのか？人体にはそんな能力が秘められているのか？今更ながら、故甲田先生が生前「仙人が20人現れたら、御堂筋で報告パレードをやらんといかん」と仰られていたことが現実味を帯びてきた。山田健康センターで絶賛発売中。 A6版 196頁 ¥1300+税(¥1404)

## 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

### 第十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99回(新期)	9月13日(土)14:00	ガッツ 西式甲田療法の基本	初回自己紹介など
次回座談会	9月29日(土)14:00	少食実践結果検証/フリ-雑談会	
第100回	10月11日(土)14:00	西式体操の実習と効能	寒天断食(軽装にて)
第101回	11月15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 9月「ラクストリッチと骨盤体操」・11月「生菜食健康」