



第114回の西式甲田療法勉強会は1月9日(土)山田健康センターで、「40分合掌行で自律神経の整備」¥500。断食は「重湯断食」¥400。いずれも事前申込が必要です。2日前までにお電話下さい。皆様方のご感想やご意見もお待ちしています。

## ようやくここまで来ました...

半年振りだろうか、電話の向こうの声が弾んで聞こえた。「近頃頗る体調がいいんです。山田さんのお陰です。」彼は甲田先生ご存命最後のほうの患者さんであり、甲田先生のご診察を2度受けて食事療法が軌道に乗るか乗らないかの時期だったので途方に暮れていたのであった。指導者を失ってもう止めようかとも考えたが、難病を治す方法にはこれしかないとの信念に揺るぎは無かった。それで、自力で継続するのに節々で相談をお受けしてきたという経緯。「それはそれは！よくここまで頑張ってくださいねえ。相変わらず2ヶ月間の生菜食を時々やっているんですね？そのやり方がご自分のライフスタイルに合っているようでしたら、(name)方式として定着させて行かれたら良いと思います。」「いえいえこういう方法と言いますか、生き方と申しますかを教えて頂いた甲田療法のお陰です。私などまだまだですワ。縁を結んでくださった大いなる存在があるとすれば、そうしたお陰ですわ。」「忘れちゃいけません、奥さんを。」

そこまで良くなったなら「(name)さん、もう薬に頼らなくても生きていけそうですね。そろそろ特定疾患証を返上してもいいくらいですね。尤も医者には自分や医療を否定されたようで、絶対に承服しませんからねえ。(笑)」

## 運命を引き寄せる

爽快な心地が余韻をひいている。それにしても老境の彼は珍しいくらいに従順な性格だとかねがね感じていたものだ。人を見抜き、人を信じる力が優れていた。「我」が少ない。普通なら途中でもっと食や療法に自分の判断を入れてみたり、理屈をつけて「合理化」をすところなのだが、彼は1年も経った頃か

ら随分人が変わって、謂わば己を虚しくする言動態度に変わってきた。その頃から、相談回数が次第に減ってきていた。どちらに帰結するかが気になっていたのだが、今日の電話でハッキリした。永年使用してきて食の一部となっていた薬との別れが近いことを予感させる。今の医療では在り得ない事であり、常識を超える。非常識でない超常識を現実化してきた背景には、信仰と言う下地があったことも幸いしたのだろうか、人生の勝利者である。信心に乏しい私としては一顧させられる。

## INORI

治ってくる人には共通の傾向があるように感じる。難しい状態を切り抜けていかなばならないのだから「忍耐力」「精進」は勿論必要だが「信念」に裏打ちされていることである。他の患者さんでも同じことを感じるのは不動の心で一貫性がありムラを感じさせない。瞬間的に体には大きな変化が起きているに違いないのだが、それに対する不安な気持ちを感じさせないのである。物静かさ、自己分析的、運命の受忍.....若い頃に見た西部劇映画のヒーロー像がダブる。

そういえば中国の古書「史記」に登場する名医・扁鵲が自分にも治せない患者があり、6種類のタイプを挙げていた。その一に「陰陽の気が乱れている」ことを指摘している。精神にも肉体にも陰の気が高じることがあれば陽の気が高じることもある。しかし全体として心も身もバランスを取るようになっておかなばならない。だがそれを出来ない人は結局治らないのだそうだ。通ずるものがありそうだ。

今月の菜園、プランター歳時記 大阪版 ー 甲田式野菜汁用

今月はいよいよ冬の低温になり、冷たい風や霜による凍つきなどがしばしばとなり、野菜にも過酷な環境になります。発芽しないので新たな種蒔きはできません。先月までに根を張った野菜は表土の奥深くに根を伸ばして凌ぐと頑張っています。月の前半はまだ葉が薄い目の小松菜、しろな、レタス類などでも収穫を望めます。「大寒」ともなりますと、キャベツ、チンゲンサイ、ふだんそう、白菜の中肋などが葉の厚みを増して(糖を蓄積)甘味が出ます。一方、根菜のにんじん、大根などは地下部が甘味を増してくるので、一年のうちでは一番柔らかい美味しい野菜汁が飲めます。菜園作りの醍醐味：畑一面の様子が寂しくなってくるこの時期は土の手入れが作業の中心。道具類の点検、補充をして春を待ちましょう。枯葉や引いた雑草を燃やし、力り肥料として土と混ぜておき、春作のプランを練るのも冬の楽しみのひとつ。

器官別対処・ミニアドバイス(皮膚1)

体感する皮膚表面の体温と体幹内部の深部体温には当然差が生じます。外部の寒冷条件に影響を受け、表皮直下の末梢血管は収縮して体温維持に努めるからです。でも収縮し放しだと皮膚細胞は生きていくことができないし血を長引かせると心臓初め全身への循環に悪影響が及び、34以下の低体温が続くと生命が危険です。そこで緊急措置が！つまりそうした事態には、普段は使わないバイパス血管を開放し循環を維持させるのです。手足先や鼻、耳などには特にグローミュが多く備わって一時凌ぎをしています。その後温まる場面になると真っ白な手がみるみる真っ赤に回復してきます。真冬に冷水に手を浸す職業の方は、さぞかし手が冷たいだろうと思われがちですが、却って暖かく血色がいいのです。ところで強い冷え方が続き中々解消しないのは問題があります。

グローミュ血管が消えている、あるいは硬化して末梢血行が不十分なのです。貧弱な皮膚細胞は老化も進みやすい。また血管伸縮を促す筋肉事態も貧弱になり、皮膚疾患も慢性化しがちな

のです。のみならず、長年の体質だと思っているうちに生活習慣病を招くことになります。当面の対策としては温冷浴(除、老年者)や毛管運動で定期的に皮膚を貧血に曝すことと、体を冷やす過剰糖分から離脱すること。長期的には薄着(特に腹部)の習慣、十分な飲水の習慣、運動習慣などにより血液循環が良好な体作りを目指す。長風呂やアルコール頼みの安易な皮膚対策は、身体自体に変わろうとする苦勞の必要がないので結果的に皮膚の脆弱を解消できず、袋小路。

健康講演会 in 八尾 (未来へつなぐ生きる力)

主催：子どもと歩む「マーベリズモ」

日時：2016年1月9日 12:30~16:30 場所：八尾プリズムホール・小ホール(近鉄八尾駅東へ歩2分) 072-924-5111 案内講演者：内海聡医師、田中佳医師、森美智代先生  
参加費：前売/当日 4000/4500円 <高校生1500円、中学生以下無料> 切：1月6日  
申込み問合せ：メール；marvelous@pearl.zaq.jp またはFAX；072-951-8952 (齋藤)

当所主催 第11期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

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。講習会参加費1回500円・断食食400円

	日 時	内 容	断食・備考
第114回	1月9日(土)14:00	40分合掌行で自律神経を正す	重湯断食
第115回	2月13日(土)14:00	救急時のからし湿布ほか実習	すりおろしりんご断食
第116回	3月12日(土)14:00	脚絆療法で足脚のお手入れ	葉菜ミックス青汁断食