

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



第116回の西式甲田療法勉強会は3月12日(土)山田健康センターで。「脚絆療法で脚の故障を調べてみよう、意見交換会」¥500。断食は「ミックス葉菜断食」¥400  
いずれも事前申込が必要です。皆様方のご感想やご意見をお待ちしています。

## .....待とう、ホトトギス

「ようやく3年目に入りまして、やっと近頃元気になってきたと感じます。昔は食べ物が美味しくなくて苦痛で、それでいて食べないと痩せてくるし食べなきゃという強迫観念に迫られました。そんなに丈夫でない体だから色々トラブルが現れては消え、消えては現れる不安定な自分に嫌気がさしていたものでした。そんなことが無くなってきたのはやはりこんな少食生活を続けてきたからだと体質改善の実感が出てきました。」「間違いはなかったということですねえ、それは良かった!」「最初はこんな事続けられるのかなあと半信半疑でしたが、今にして確信が湧いてきます。やはり体質改善には2,3年はかかるのですね。」「若い頃ならできていなかったかもしれませんね。我慢強く待つことが一生の内には必要なのでしょうか。急発進・急ブレーキは若い内ならいいでしょうが、それではもう身体が付いていけないから。これが正解なのでしょうねえ。」「しみじみ語る初老のご婦人の言葉態度に、年齢相応の分別が見て取れた。

## 悩みはどこまでも

「ははっ、でも悩みが新たにわいてきまして... 昔と違い口にする食べ物が何でも美味しく、逆に食欲旺盛という感覚はこれなんだと思わされます。美味しいということが邪魔に思えるときがあるのです。だって少食を心掛けてようと頑張っているのに、これじゃあ却って大食に誘導されそうで...」「ははは、そいつは困った問題です。お察しします、同感だから。健康になったは良いが新たな悩みが登場してくるものですねえ本当に。多分健康体になればなるほど味覚という感覚器が鋭く変わってきて、その繊細さを受け止められな

いで戸惑うのでしょうか。濃厚な味付けや添加物がしつこく感じたり、ただの水水道水にかすかな甘みを感じたり、塩分は醤油や味噌より自然の塩に飽きが来ない印象を持つなど舌が変わってきますものねえ。健康でない頃はその感覚がマヒして峻別できないでいたと考えられます。多分そうすることで、自分の異常を異常と認識させない脳ミソの仕組みが作動していたのでしょうか。でない、余りの明敏さが高じてきたら、神経過敏で正気を保てなくなるのかもしれませんが。でもまあそんな非常事態に遭遇したら『気絶』させるという手段も持ち合わせているでしょうがねえ、体の仕組みは奥深いものですから。」



ふと甲田先生が昔実感込めて述懐されていたことが思い出される。「わしは断食療法で一体病気直しを指導してきたのか、餓鬼を製造してきたのか分からん時があるんや.....」「そんなこと、病気直しをされてきたに決まってるじゃないですか。」と即答したものの先生の複雑な心境に思いを致す技量に欠けていたことだった。

## INORI

<健康になる>ということに絡んで<新たな煩惱を背負う>のなら、一生課題に悩むのが人生なのか?それは罪根深重の凡夫なるが故であって、超越せよと考えるべきなのか?四苦八苦の一つに「五蘊盛苦」があると説かれたのは仏教。なまじ五感受が活発に成り過ぎても、意思に反して甘い誘惑に心が迷い道を踏み外すのが人の常。煩惱を生むという。これじゃ一生煩惱とは縁が切れないようだ。でもそんな五蘊自体が「空」だとされる。健康とは絵空事の一面が在るのだろうか?

## 器官別・ミニアドバイス（皮膚3）

皮膚のトラブル、悩みで多いのは角質化とか乾燥皮膚細胞の過剰な剥離だろう。最も普通に見られる原因が細胞老化と感染症によるダメージ。年齢以上に表皮細胞の新陳代謝がうまくいかないと、ヒネた細胞が多くなりその寿命も短くなる。次には日光の有害紫外線や仕事上刺激性物質に晒してきた、或いは長年昼夜逆転生活で日照不足のツケが回ってくることも原因する。無意識に送る毎日のライフスタイルに泣き言言っても後の祭り。また一方、体の部分に合わない履物や衣類で変形を強いられた、感染症がしつこいなどでダメージを受けた細胞は元の形質を保てない。色々な原因があったにせよまだ、皮膚は中枢や内臓と違って補修しやすい部分ではあるので努力のし甲斐があるというもの。

補修材として特に摂取に留意すべきはコラーゲンとビタミン中でもC、E。それらは細胞膜形成の素材なので、少量ずつ毎日。対策2としては患部の血流不足を解消しなければならない。従って最低、患部だけでも温冷交互浴（顔の場合は洗面）と毛管運動を欠かせない。温冷交互浴が無理な人は裸療法がいい方法。こうした物理療法で末梢血管をできるだけ拡張収縮運動に駆り立てることである。そうなると、これを邪魔する糖分アルコール過多や過剰栄養摂取はその間慎む。糖尿病体質の方には相当高いハードルになる。

### 全国健康むら21ネット 第11回 全国大会 開催決まる！

2016年4月23日(土)10.30～ 朝日生命ホール8F(地下鉄御堂筋線・淀屋橋駅12番出口)  
 第一部 講演会:安保徹「健康に生きる免疫力とエネルギー」田中一「病気は脳がつくっていた」  
 速水雄一雲南市長「住民自治と健康増進の取り組み」 第二部 パネルディスカッション:「未来に向けて一食・農・健康、地域づくりへの提言」 第三部:先生方と懇親フリートーク  
 参加費:会員2000/2500円(前売/当日) 非会員2500/3000円(前売/当日) 前売〆切4/19  
 申込、問合せ: 山田健康センター 072-997-6177 または小林 090-2280-5688

### 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。講習会参加費1回500円・断食食400円

	日時	内容	断食・備考
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
第117回	4月9日(土)14:00	理論編:食は運命を決する	くず湯断食
第118回	5月14日(土)14:00	理論編:足の不良は見逃がすな	天然果汁断食

今月の菜園、プランター歳時記 大阪版(甲田式健康法の野菜汁用)  
 さあ今月下旬ともなるといよいよ本格的なシーズンに突入、忙しくなってくる。比較的低温に強いほうれん草や人参は暖かい日差しがある畝に中旬から蒔いておこう。地温が十五 以上になれば大概の菜葉類には好適な環境となり発芽してくる。小物の小松菜、大阪しろな、ビタミナ、レタス類:。不断草、キャベツなど時間がかかって大きくなる物や市販の苗を植え付けるのは少しゆっくり4月に入ってからにするほうが無難。というのもこの時期は夜間気温がまだ十度以下に冷え込むことがあり、運が悪ければ少し育った所でトウが立って台無しになるからだ。そうした危険を孕んでいるのが早春。慌てて蒔き直しをせざるを得ない場面を念頭に、やり直しが利くものから様子見としたほうがいい。また、それが心配ならビニールシートでトンネル保護をしておく失敗が少ない。四十日くらいでできる小物は少肥料で十分。