

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118回の西式甲田療法勉強会は5月14日(土)山田健康センターで。「理論編・足脚は正しい姿勢と循環の原動力」¥500。また断食は「果汁断食」¥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。

宝物です

男性の買い物客はあっさりしたもので、必要な品物を買えば大概さっさと帰られる。こちらとしては都合のいいこともあれば、お顔を存じ上げるがお名前を知るチャンスもない失礼に甘んじなければならぬこともある。昨日来た彼もそうである。もう10年くらいの間、2、3か月に1回のペースで来られていつも決まって同じ品物を買われては、急いで店の前に停めている車に戻るのである。その姿はいつも闊達できびきびしており、はつらつとした印象の優しいまなざしはいつまで経っても最初の頃と変わらず若々しい。寡黙なのかは知らないが殆ど立ち話をした覚えがない。

が、珍しく昨日は思わず一言交わす気になった。というのも釣銭を手渡した時彼の肉付きの良い血色豊かな掌に見入ったからだった。「この健康法をやってらっしゃるのですか？」彼はにこりと相好を崩し「生菜食をずっとやっています。」知らず大きく頷いたものだった。「やはり……」甲田先生には本当に良いものを教えてもらいました。大きな宝物です。」それだけの会話だったが気脈は通じた。後ろ姿を見送っていて嬉しいものが込みあがるのを感じた。長年この仕事に携わってきても、自分の全く知らない所で死線を左右するドラマがあったのだろう。壁に掲げた先生の遺影にと振り向いた、ほくそ笑んで…。

不安なんです

5分と経たないうちに電話。「あゝ××さん、その後体調はいかがですか？」5日前にお電話さしあげた時と変わらないんです。一体どうしたらいいのか分からなくて、このしんどさがまだ続くのかと思うと不安で不安

で。」また彼女の愚痴が始まるかと少々辟易させられる。実は彼女もまた10年くらいのお付き合いの方で体調を崩す度に集中的にご相談に応じてきた方である。胃腸が弱い体質で、突発的な厳しい局面は無いものの何かとグズグズすっきりしない方だ。だから消極的で、厭世気分が頭をもたげてくる。70歳代半ばという年齢的な限界があるのかもしれないが、終末期に心すべき事から目を背けて



いらっしゃるように映るのだ。

「ですからもう何度も言うように余計なものを口にさえしなければしんどさなんて出てこないんですよ。……ではこうしましょう……。他人様より胃腸の粘膜が弱いので、

そこをやっちゃうと体は注意信号を発してくるのですからね。」「はい分かりました。」「じゃあね。」受話器を切っても重苦しい気配がしばらく残るのはいつものこと。几帳面な性格で生真面目に生きてこられた方だということはしばしば交わしてきた健康法談義から分かっている。そしてその性格ゆえに頭に刻まれている固定観念から逸脱することを無暗に怖れていられることも。弱い肝臓や胃腸を鍛錬していかなば出口が見えない。

INORI

何故？と頭で理解しようとせずに、彼女には現状の‘幸せ探し’をしてもらいたいと願う。長年の人生だから一つや二つ何か良いことがあったに違いない。幸せを感じる経験が不足している？暗闇に薄い灰暗さでもあれば、それが一縷の希望とならないだろうか？

おふたりを見ていて10年経てばその差が歴然となるものだと思わされた日だった。

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）

先月に播種していたいろんな菜っ葉たちが成長期に入りました。それと共に隣同士の葉が混み合つて風通しが悪くなり病気が目立つ季節になります。収穫を兼ねて間引きを丹念にしてあげましょう。もし、強い雨に叩かれた土が葉の裏側に付着しますと、外葉はその後の強い光線に晒されて急に元気を失い黄変してきます。気付いたら丁寧な水で洗い流しておきます。順調に回復して、毎日にグングン大きく育ちます。一方、冬越ししてきた株は花を咲かせようと蕾が立ち硬くなります。急いで収穫し、飲んでしまいましょう。又種まきは今後の暑い季節を見込んで、比較的暑さに耐える菜っ葉を選びます。しそ、青梗菜、小松菜、春用のシロチ、不断早などが適します。地面に余裕があれば、ミニトマトやマクワ、スイカ、ミント類など夏野菜を1〜2本植え付けておきますと青汁の調味料に変化ができて重宝します。肥料は少な目に

器官別・ミニアドバイス（栄養2）

栄養という考え方の中には摂取と排泄という + と - 両側面の調和を感じておかなばならない。

消化管は普通、上部の胃が刺激を受ければ蠕動運動が開始され、その刺激や運動は徐々に小腸、大腸へと伝わっていくようになっている。（食後に腹が鳴って催してくるなど）が現実にはその神経刺激伝達が不十分な人が大勢いる。停滞便やガス、腸内フローラ、持続緊張感など理由はそれぞれにあるが、赤ん坊や野生獣類なら副交感神経が動き出しすぐ排泄に至る。大人は無意識に自律神経を鈍麻化して行為を歪曲する癖が身についているので話が複雑になり苦しんでいるのだ。呼吸も浅くて酸素と老廃ガスの交換も不十分に。

当然ながら、あまり食欲がない時には食事を待つ態度が正しい。または少なくすると消化の良いものを選ぶくらいの知恵と果敢は必要だろう。そこで注意すべきは、いくら栄養補給が先送りされようとも時々刻々と消耗する成分だけは口にせねば異常が増幅する内容物のこと。共通する第1には水、次にCを筆頭とするビタミン類（生野菜）。

さらに症状がある場合はその不足成分と続く。ただしその補給だが、供給過剰となれば排泄されてしまうことを思えば水以外の要求度は小さい。具体的には毎日水1〜2と1,2杯の野菜ジュース、それに軽い運動や裸療法から得られる大気が最小限必要というわけである。「今晚何を食べようか」などという発想は、個別事情はあるだろうが大して重い基本的な問題ではない。

全国健康むら21ネット A健康塾、や B8週間少食健康プログラムがスタート

A 在宅での自律的健康法を色々学びましょう。まず第1回は「西式健康法」講師：山田修（司教）5月28日（土）14:00～16:00 場所は「4 trees」地下鉄谷町線「天満橋駅」歩15分
B 少食と運動、心に関する課題を各自在宅で8週間実行して健康に。前後の健康度もチェック
2016年5月21日（土）13:30～順番に事前健診で食事内容や課題の運動など決定。翌22日から各自在宅にて実践的健康生活に入ってください。7月16日（土）13:30～終了時健診
参加費：健康むらの会員/非会員A1000/2000円 B500/1000円 山田健康センターへ事前申込。

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。講習会参加費1回500円・断食食400円（自由）事前申込必要。

	日 時	内 容	断食・備考
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
第119回	6月11日（土）13:00	柿茶づくり、理論編：皮膚と細菌	にんじん汁断食
第120回	7月9日（土）14:00	理論編：神経やホルモン正常化	フルーツシャーベット断食