



第119回の西式甲田療法勉強会は 6月11日(土)山田健康センターで、「サインは皮膚から」¥500。今回は柿の葉茶作りを実習しますので13:00スタートになります。断食は「ニンジン汁断食」¥400 いずれも事前申込が必要です。

## 木枕が合わないので交換してほしい...

先日西式の桐枕をお買いになった方から電話。「そちらで私の首に合わせて頂いて購入した者ですが、どうも硬さに馴れず少し痛み感が出てくるのでやはりこれは私に合っていない様に思うのです。今まではもっと低い柔らかさのあった枕をしていたので余計辛い感じがあり寝にくいのです。それと横向き姿勢になりたいのに硬くて出来ません。それで、もう一段低いものに交換して頂きたいと思います。」どうやら枕合わせの際にミスをしたものと思い込んでいらっしゃるふうなのである。「もし計り間違いでしたらお詫びしまして交換させて頂きたいと思います。今念のため、薬指の長さとお知らせいただけませんか？」数値をお聞きすればどうやら枕のサイズは間違いなさそうである。「もう少し情報を頂きたいのですが...。過去に首のトラブルがありませんでしたか？お仕事上で無理な姿勢を続けることは？夕食は何時ごろ召し上がりますか？」

## 小宇宙の運行に過ちはない

色々伺っていけば検討がついてきた。と、突然「そういえば森先生に治療していただいた時に先生がポツリと『首が悪いですね』と呟かれたことを思い出しました。あまり自覚してはいなかったのが奇妙だなと聞き捨てていたのですが、それが原因なのでしょうか？」  
「間違いのないと思います。最近多く見られるのですが、ストレートネックになりかけているのでしょうか。」「4番とか何とか聞いたような...」「それなら辻褃が合いますね。じゃあ携帯を覗き込むのは今後時間制限なさったほうがいいでしょうねえ。少なくとも硬いこの枕でも平気に眠れるようになるまではねえ。」

「できるようになるものなんですか?」「まだお若いから充分回復しますよ!短時間ずつから練習していきましょう。それとついでもうひとつ。就寝前3時間くらいに食べることは止めてください。多分寝返り、横臥をあまりしなくなると思います。生活を正していけば大丈夫。」「そうでしたか。自分では気付かなかったけれど体のほうが不都合だと無言の



サインを発しているのですね!」硬枕があぶり出しの役目をしているということでしょう。イビツさを修正していく変り目には体が反応するのです。

いくら良いことでも、体はあまりに急激な変化には付いてきにくい傾向がありますから。」「よく判りました、ご指摘で『目からうろこ』です。」どうやらご理解を得られたようで一安心。症状即療法なのだが人間は症状を嫌がる。自分に降りかかれば尚のこと回避したいと考え出す。だが生命38億年、ヒト500万年で培ってきた体の設計図にまずミスは無いだらう。

## INORI

何かの誰かのせいで‘苦’を生じるものと思ひ込みたいが果たしてそうだろうか?と考える心の余裕は大事だろう。結構自分の方に原因のあることがある。自罰主義になれとは言わないが、他罰主義が癖になると真実が見えてこない。バランス感覚に立脚した冷静な判断が「正見」の条件となる。間違いのない自然の仕組みが既に出している結論をこそ受け入れることを優先したい。弘法大師が言う「仏法非遥 心中即近」西勝造が言う「真理は近きにあり」だ。高邁、複雑、即効性方便をあまり有難がるのは止めよう。

## 器官別・ミニアドバイス（栄養3）

胃腸や肝臓など消化機能が衰え易い季節に入ってくる。その一因として意識すべきは水分出納が乱れ易いこと。即ち、他の季節よりH<sub>2</sub>Oを発汗により失うこと。発汗は体温維持に最優先なので大事なことはあるが、もしその補充が不十分であれば次第に消化代謝、ホルモン神経作用、免疫の機能が次第に停滞してくる。炎天下の作業者ならなおのこと。そんな時は飲料より即効性ある生水 H<sub>2</sub>O 補給が優先。また細胞膜、細胞間質の復旧整備にビタミンCが、胃液や胆汁など滲出液、血液などの濃度適正化に塩NaClも大事。これらの漏出が矯正されれば、胃腸の不調や肝臓のへばりなどは解消されるはず。すると食事がコッテリ系であろうがアッサリ系であろうが食欲不振、夏痩せの心配はないという訳だ。食中毒の危険性も薄らぐ。

が、もし水分塩分補給の結果、ひどいムクミを生じるようであれば腎臓か心臓に故障を生じていることが疑われるので、各々の補給タイミングを厳密に区分けし分量の適正化をしなければならぬし、毛管、脚絆を平行してその

故障を治すことが先決となる。まあ、症状が胃の不調くらいで済めば食事栄養面からの対処はまだ易い、胃が第一関門だから。第2関門が結腸で更に肝臓、腎臓、心臓、神経と段々難しくなる。

### 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）

今月は高温過湿のシーズンに入る。光線も強くてストレスを感じるの人は人だけではない。冷涼適温を好む多くの葉菜類も同じ。一方、土中細菌、カビ菌や虫たちには恰好の環境となるので、当然虫害や病気が多くなる。この過酷なシーズンに元気に育っていく種類の葉菜を選んで時とか、黒の寒冷紗で光を和らげ、適湿を保つなどの工夫が必要。また肥料アタリという人害にも注意して、発酵未熟な肥料とか堆肥を土に混ぜないで少肥料を心掛けたい。種は耐暑性あるバイアムとかツルナ、シソ、ハーブの類を時けば心配ないが、食味の点でキツイ方もあろうから、やはり小松菜、きゃべつ、不断草、レタス類、シロナ、チンゲンサイなど一般的なものの中で夏蒔きできるものに挑戦しよう。たとえ葉身が虫食い穴あきだろうが成長を果たした強者だから滋養の価値は充分ある。それに人参。調味はスイカやトマト、マクワウリなどの切れ端を加え、季節柄酸味より甘味優先で塩を加えることを忘れずに。

## 八週間健康増進プログラム（少食、背腹ほか） 今年も33名が挑戦！

5月22日からの「全国健康むら21ネット」恒例行事に今年は12～77歳の男女が参加。7月16日までの8週間を健康改善期と位置づけ、少食や西式運動などに精進している。事前事後に受診し、自覚症状や心境にどのような変化が起きるかを体験しようと思気込んでいる。日頃の不養生を解消しようとして今年5回目の挑戦者も居る。リピーターが多く評判のイベントなので、別の期間での実施を望む声も多く寄せられる。刺激的で貴重な試みなのは疑いない。

### 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119回	6月11日(土) 13:00	柿茶作り、皮膚の巧妙な仕組み	にんじん汁断食
第120回	7月9日(土) 14:00	ホルモン脳神経の動きと精神	フルーツシャーベット断食