



第118回の西式甲田療法勉強会は 12月3日(土)山田健康センターで、「老廃物は速やかに処理してクリーンに」¥500。また断食は「くず湯断食」¥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。

時機到来

ある集会で上品さ漂うご婦人から不意にご挨拶を頂戴した。「突然失礼致します。私30数年前に八尾市の甲田医院に診察にお伺いしたことがある者ですが、この度はちょっとお尋ねしたいことがございます。」「ほおそうですね、生前の先生からご指導を受けられた？親近感が湧きますね。」思わず握手破顔。「その折はちょっとした花粉症で受診し、お申し付け通りに生活していましたらほんのひと月かそこらですっかり治ってしまい大変喜びました。本当にすごい養生法だと今でも感心しております。」「で、30年ぶりに不調に見舞われているということでしょうか？」「ええ、やはり同じアレルギー症状ですか皮膚に炎症と発赤が現れ、今度はなかなかしつこくて引いていきません。」「なるほど。若い時はすぐ症状が無くなったけれど、その時体質そのものが変わるところまでには至らなかったのでしょうかねえ。」「ええ多分。実は以前と同じようにして様子を見ていたのですが、3ヶ月経っても変化がないので気になって、お声を掛けた次第なのです。」「歳月はひとを待たず。ご努力の成果が現れにくい体に変化してきて嫌ですね。同感！でもそれよりも、ここ30年間医者のお世話にならずに元気に過ごしてこられたとは凄いことじゃないですか。衰えの自覚と共にやっと時期が到来したという所でしょう、腰の据わった養生法に取り組むための...」

押しつけがましいのは...？

「はあ、そういうものでしょうかねえ。これまでは自分は元気で健康だと考えてきましたから生活や趣味のスポーツ、巣立った子供たち家庭のことなどではまあそれほどの心

配も不満も無く過ごしてきましたものから、却ってショックに感じるのかもしれない。」自分で頷きながら納得しようとされている。不承不承ながら。ところで養生法の仕方など先刻ご招致からなのか一向にそちらに話が向く気配が無い。ハテ？今と今後の暮らしが気掛かりなのだろうか？「ところでご両親はご健在ですか？」来た！急に表情が渋くなった。「85歳と81歳の父母がおりまして...」声のトーンも下がってくる。ご高齢で脚を悪くされたり、呼吸に不都合があったりの老夫婦を放ってはおけずに意を決し同居して世話をすべく実家に戻ったそうなの。

「介護といっても軽い方で助かってはいるのですが、第一には二人がもう少し元気を取り戻して元のように自立した生活に戻すことだと思い、この健康法をさせようと半年間色々言っているのですが...なかなか聞き分けてもらえないので困ったものです。」そちらか！ストレスを溜め込んできた結果の発症かと頷けた。「大きな壁ですねえ。あまり抱え込まずに」としか即答できない。「ご自分ま

で倒れてしまえばそれこそ...。御自身を立て直せばそのご様子にご両親も考えてくれますよ。きっと...」



INORI

自分のことよりこちらを先にとの態度は人情として立派だと言いたいけれど、気力、体力面から消耗度が大きそうだ。人生色々あろうが、同時進行で優先順に片づけて行かないと前に進まない。そのうちに小さな不満が次々表面化して遂には「抱えきれない」と愚痴っぽくなるようなら、逆に健康からは遠ざかる。チャンスはそう何度も来ると限らない。

器官別・ミニアドバイス 栄養6

型糖尿病と称され国内に蔓延する糖尿病は現代日本で国民病の様相を呈する。10人に一人が罹患している生活習慣病の代表だ。初期には自覚症状もなく食生活と運動の注意を受けるだけなので軽視しがちだが、進行してくるとなかなか改善しにくくこの病の恐ろしさを思い知らされる。つまり、膵臓という臓器の疲弊もさることながら、血管や神経といった機関部分に障害を受けるからだ。特に末梢部分が真っ先に炎症でやられていく。例えば動静脈吻合枝というバイパス血管は通常あまり使用されないが、もし通常ルートの末梢血管に寒冷閉塞や破損出血を生じた時には、緊急用を開いて循環を確保する大事なルートなのである。ここが融けて用をなさないで「冷え」に悩む体質とならざるを得ない。実は「過剰糖分」の害はもう始まっていたのだ。インシュリンが不足しなければそう深刻な問題になることでもないが、膵臓がヘタって来たらのんびり構えてられない。糖尿病の診断が下る頃にはもう火の手が上っていると理解しなければ後手に回る。症状の

回復を待つなど悠長にはいかない。対策法はもちろん食事を減らすなどの改革は言うまでもなく、末梢血管の確保と循環促進のため毛管運動に主力を注ぐ。また血行不善は分解異物の体外排出が大きく後退せざるを得ないので裸療法や飲水も望まれる。またもし体重過多であれば、歩行は過ぎれば却って足脚、関節部に故障（炎症）を招きかねないので毛管のほうを優先。一方、生野菜は血糖降下に、柿茶は鎮炎作用に有効性があり習慣づけたい。血糖値に気を取られて一喜一憂するより、くれぐれも網膜や腎臓など微小血管を破損せぬことと末梢神経麻痺に配慮、観点を。

汁)用の葉物野菜を冬中切らさないように、限られた面積に段取り良く時きつけないといけないからだ。夏野菜の終焉に名残を惜しんでいたら、チャンスをお逸して幼いうちに厳冬が来る。十月中旬以降はその菜葉の特性を考慮して一日も早く順番に取り掛からねばならない。百日以上かかって大きく育つキャベツやハクサイ、漬物の菜や不断草は虫害の危険期に取って替り、七十日くらいで仕上がる小松菜、サニーレタス、キクナ、しろななど小物はその後地面が空いたら次々に。念頭にあるのは寒波や霜が来る時期、そしてこの冬が厳寒か暖冬かなど気温のこと。北風が強い四 以下の日々への対策。人間だつたら屋内にすくんで暖房すれば済むし、外出時には厚着すればそれでいい。寒さに備える手段があり呑気に構えていられる。でも畑の野菜たちは気がもろに運命を左右するのだ。どうぞ強く生き抜いて」と知らず咳く。

野良仕事のパンセ……

菜園の秋は気ぜわしい。野菜ジュース(膏

医と食・健康フォーラム 2017 11/21(土) 12:00~16:00 天満橋ドームセンター 7F ホール

講演 「カミカミおもしろ健口学」岡崎好秀博士(歯科医師) 講演 「食で未病を治す・断食療法の再評価」渡邊昌博士(日本総合医学会会長) 他給食に玄米、和食を導入した保育園紹介 入場料:2000(前売)/2500(当日) 主催:正食協会 問合せ:06-6941-7506 正食協会事務所

当所主催 第12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124回	12月3日(土)14:00	体内浄化は腸から始まる	くず湯断食(森鍼灸院で)
第125回	1月14日(土)14:00	40分合掌行と弛緩行で精神安定	重湯断食(プリズムホール)
第126回	2月12日(日)14:00	ウイルス対策・からし湿布 他	すりおろしりんご断食

年末年始の休業 12月30日(金)~1月5日(木) 新年6日(金)より営業。年内発送は28日〆切