

この紙面は山田健康センターのHP上でもご覧いただけます <http://yamada-kenko-center.com/>



第215回西式甲田療法勉強会は 5月10日(土) 14:00~当店とプリズムホールで
「理論編・姿勢の歪みと土台の足」 参加費¥600(食費含む)なお断食食はくず湯
断食(¥400)。事前にお問合せの上、数日前にお申込みください。

○「寂しい」の口癖が

80歳位とお見受けした老ご婦人と話し込むことになった。小柄な体が背を丸めていられ、なお委縮したように感じる。聞けば10年前にご主人を失い子供たちはそれぞれ独立しておりお一人暮らし。体の色々な不調が現れてきて独居に自信が持てないようになってきたが家族をあてにせず何とか自力で健康維持できないかと養生を始めたいと言う。

経緯をお伺いしているうち、寂しいという言葉は何度聞いたことか少し気になる。僅か一時間の会話の中で繰り返し口を突いて飛び出す。勿論この方は私に対して発話しているつもりなのは分かるけれど、その音声は自分の脳にも到達、自己認識していることに気付いていないのだろう。そして寂しい気持ちになった過去の記憶が知らず知らず無意識から意識にせり上がってき、そのシーンを再現して上書きしていくことを知らないかもしれない。楽しいとか嬉しい記憶体験ならそれは良いだろうが、ネガティブ記憶の繰り返しはいつしか自分を悲劇の主人公に仕立ててしまう。それはその人の口癖、そういうシナリオも自然と言えさうだけれど、困難が予想されるこの健康法に入って行こうとする時、今からの暮らしにポジティブにならねばならず邪魔でしかない。ひいては「家族がそんなことに反対しそうだ」と口実を作って、臆してしまわないかと心配になってくる。

○心の奥に不平不満がありませんように…

一度決心して「このやり方に乗っかってみよう」と思い立ったのはいいが、いざ始めると「こんなにやらないきゃダメなのか？」と弱気の虫が頭に浮かんでこなければいいが……その時が肝心でネガティブ思考を払い

のけてほしいものだ。まずはやんわりと「出来そうなものから順に一つずつ取り組んでみましょう。」とは言ったもののご老体の柔軟でない身体はそんなに簡単に結果は出ない。やはりこの方次第でしか変わらない。寂しさの奥に不平や不信があって愚痴を募らせる行為だけは何とかかわして欲しい。次から次とやる事で精一杯、の心境で…

「ところで話は変わるけれど、亡くなったご主人とは恋愛で？さぞ奥さんとお似合いのほっそりしたインテリ風じゃない？」唐突な話題に一瞬目をぱちくりされた老婦人、やおらニヤけて「まあそれほどの人ではなかったですが…でも優しかったですね、自分で言うのもなんですけれど…」暫時その話題が続くうちにこやかな表情が出てきた。50年以上前の記憶が手繰り寄せられたのだろう。

「気恥ずかしくてそんなこと口に出来ません…」楽しかった懐かしい回想に心が和んだようにお見受けした。思い出させて寂しさを誘導してしまったかもしれないが、多分その時の心の奥には不平や不満よりも嬉しかった楽しい気分が蘇ったのではなかろうか。



OINORI

あれこれ頭に巡ってはいるものの実行となると殆ど何もしない。そうした原因は委縮した心、半ば諦めた投げやりな考え、先延ばししてとりあえずは様子見の停滞。そしてそこに伴うのは自己擁護の弁解探しと言逃れ。「自分はどうしたいのか、それには今何をすべきか」原点をもっと深く見つめる事が大事。外部情報を熱心に掻き集めるより内部深奥に在るものを意識に乗せていかないと羅針盤を失った船舶同然になる。勇気も試される。

☆ 如是我聞—— 甲田語録 67

> 玄米クリーム食は胃腸の特効薬④ <

こうした事から分かりますように、胃下垂症や胃弱の方にも玄米クリーム食では是非胃モタレや膨満感を治して頂きたいと思います。副食は豆腐や白身魚など消化しやすいものにしておきます。野菜の煮炊きや海藻キノコ類などは感心できません。アルカリ性が強くなるからです。アルカリイオン水も然り、胃を弱らせてしまいます。

それにまた胸椎 5,6,7 番の狂いを矯正しなければ幽門括約筋の開きが鈍りますので、胃の内容物が十二指腸、小腸へと送りにくくなります。するとみぞおちにポチャポチャと振水音がしてモタレがひどくなりまして胃薬でも治せないのです。その他、逆流性食道炎や口内炎、口角炎など胃の荒れた場合やアレルギーで腸が荒れている場合にも玄米クリーム食の少食生活が大切なのは共通だと言えます。特にはっきりとしている病気でなくとも、暑さで何となく食欲が出ないとかちょっとした胃腸の違和感で食べたくない、高齢者で食欲が湧かないなどの時でも玄米クリーム食なら弱った消化管には優しいと言えます。ですから

元の調子が戻るまでワンポイント的に挟む応用対処法を覚えて置いてほしいものです。(了)

野良仕事のパンセ……

今春、菜園場所を替えることとなった。新たな地にパイロット的に

菜つ葉を蒔いてみて土地の性情を知ろうとした。見た目では相当違った土壌だと感じていたが、葉っぱの育ち方がこうも違うのかと驚いた。前は田圃の跡地で硬い土質、水分過多になりがちだったのが新たな地はサクツと柔らかな土質で、発芽直後の細い根が楽に深化していくのか育ちにスピード感がある。当然ながら新土地の方が収穫映えしそうで期待できそう。しかしながら水はけが良さそうな反面、これからの高温期になれば水持ち具合が気になる。相当頻繁に水やりをしなければ枯れてしまうスピードが速いかもしれない。となれば種蒔きを薄くし、素早く収穫しなければならぬことが予想される。ネギ類や里芋、キウリなどには向かない土壌なのかもしれない。それに幸い今のところ害虫を見かけないが、有益なミミズも余り見ない。育て方にも違った工夫が必要になるのかもしれない。まあ一年間くらいは新たな挑戦で様子見だ。功罪は相半ばするということではないか。それにせよ生き物を育てる作業にはその成長にどこまでも心配と期待が付きまとうもので、いつまでも工夫や努力を欠かせない事である。こちらの根気と作物の育ちが多いに関わる。だがそれ以上に天気模様、日照など自然が支配的ではある。

第 18 回 「八週間少食健康トライアル 開催要綱決定」

日程：2025 年 5 月 24 日（土）13：00～ 開始前健診（問診と簡単なアンケート）および目標の生活指導指示<翌日から自宅で実行> 7 月 19 日（土）13:00～ 終了時健診（アンケート）、記録票提出 集合場所： 森鍼灸院 八尾市桜ヶ丘 2-235 「近鉄八尾駅」東へ歩 10 分
定員： 先着 25 名 （心身健康上で重篤な方や極端に体力無い方は原則ご参加頂けません）
参加費：開始、終了両日とも各 2,500 円 申込締切：5 月 17 日 問合せ申込先：山田健康センター

※当センター主催 第 20 期西式甲田健康法勉強会・今後の予定

昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1 日断食を習慣づけましょう。直前の事前申込必要。

第216回	6月14日(土) 13:00	理論編3・皮膚は内奥を語る 柿茶作りワーク	人参赤汁断食
第217回	7月12日(土) 14:00	理論編4・精神は無意識界の現れ 関与対策	シャツパト 断食