

2012年  
3月号

# センター日記

発行：山田健康センター  
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76(072-997-6177)

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72回の西式甲田療法勉強会は3月10日(土)14:00第2土曜です。山田健康センターで「身体を暖める手軽な家庭療法の色々」¥500 断食は果汁断食(¥400)希望者は30分前に集合。いずれも事前申込制。

## 魂磨く人

関東方面から30歳代、剃髪の若い修行僧が来店。「やあ、先般はどうも。また行入ですか？」確か昨年末に初めてお見えになり、そのとき西式甲田療法の体操や生菜食についての話に花が咲いた。彼の場合、病気治療の目的でなくあくまで魂磨きの生活を送る上で「食」のあり方を模索していたのである。そう、食を正すことが人生の目的を達成する手段とちゃんと知っておられた。その見識は印象に深かったので良く覚えている。そしてそのときにお伝えさせて頂いた毛管運動とか背腹運動を我流で続けておられるとのこと。元々、精神修養上に益と思えること、ヨガや瞑想法も興味を持って試していられたそう。そんなひとつにこの方法がお仲間に加えられたのであった。こちらのほうとしては忘れかけていたメソッドの高遠な目標を思い起こさせられたわけである。学祖や甲田医師が最終のゴールとして視野の片隅においておられた大事な部分を、日頃の健康相談という形に慣れ切っただけで、ついそういう視点から見るクセがついていたのである。どうしても高い境地に至らぬ者が伝えようとする、一般の希望に沿おうとして矮小化してしまいがちである。反省大。

## コメのこと

それはさておき、この方は師に付いて年に何度か禁欲の修行に入られるのだそう。その間の食事であるが、そばの実またはそば粉に生野菜を日に1~2回を課されるのだとか。肉食は勿論のこと5穀5菡(にら、ニンニクなど臭気のきつい野菜)も禁止で、質素低カロリーのほとんど断食状態だ。そのほうが適しているのだろう。ところで、件の僧の場合修行開けの普段でも生玄米粉に親しんでいたため、そば粉より米粉のほうが胃腸がラクと分かったそうである。で、修養中に米粉を食べる許可を申出たそうだが、やはり古来のしきたり通りでということに落ち着いたとのこと。俗世の私としては経験しなかったので知る由が無かったのであるが、文明食に慣れた現代人が生食をしようとするとき、コメが相応しいと知ったわけである。古来コメ、もちは貴重な食べ物で、東アジア諸国ではまず第一に神への捧げ物であってひとが口に出来るのは祭礼や重要式典でしかなかった。だからそれを口に出来る喜びというのは、今では想像もしがたいくらいだったであろう。そんな貴重品を日常の主食とするのが可能な現代は何と豊かなことか！やはり時々断食でもしたら、その有難さの一端でも感じ得ると思う。そしてコメを汗して連綿と子孫に伝えてくれた祖先、それに今日只今コメを絶やさずに生産してくれるひとが存在する幸運を思う。

## 祈り

農産品の自給率低下が叫ばれて久しい。70年代から下りカーブが続くが、主食のコメだけは100%自給を維持している。カロリー換算だが国内自給品のみで国民が公平に分配されるとして、一日約2200Kcal(除:廃棄分)くらいのものだ。満腹感を存分には味わえない人も.....だが考えてみるとそれでメタボや糖尿などの生活習慣病人口は激減するだろうし、国全体の医療費も削減でき、家計の食費も減る訳だから一方的に悪い話でもない。飢え=死という固定観念を外しそのグレイゾに甘んじる心構えが必要だと僧から教えられた。

## 2月の会は「脚絆療法」を実習し、体験者談をお聴きしました。

足脚を固くテーピングすることで全身の血行が促進されることは自明の理だが、そのときに血行不良が基の様々な病気の根を知ることがある。体温上昇、足のどこかの冷感感、シビレ感、痛み、拍動上昇、因頭部の違和感…。これらは皆反応症状であろう。であれば、放置することで知らないうちに腎臓病や心臓病、不整脈、慢性扁桃腺炎、足首や膝痛腰痛、脚静脈瘤、婦人科疾患…へと発展する危険が在ることになる。知らぬが仏、該当科の治療を受けても的外れな事だって。そこで、脚絆を巻き付けて皆さんの足に故障があるか無いかを調べて頂くことにした。ほとんどの方は巻いてすぐに脚にドクドク感が現れた。即ち脚のうっ血を実感したことになる。血液がうっ滞するところには炎症を来たしやすいのである。それが常態になると色んな箇所に飛び火しかねないのだ。反応がある人は毎日継続をお勧めした。日を重ねれば薄らぐはず。そして階段を5Fまで軽やかに一気に上って大した息切れが起きなくなったら、修復した目安と覚えて頂いた。特に反応がキツイ人は甘いものを暫く絶って、毛管運動やこの脚絆療法に励んで貰わねばならない。

### 新商品の案内 **熊野の百姓地球を耕す** 麻野 吉男著 ¥1500 + 税

筆者は東大文学部出身の百姓。元は大阪・藤井寺市で農業を営む傍ら著述活動も。自身の神経症を治した体験から「農と食と教育」問題において社会に問題を提起してきた。その後、甲田光雄医師とめぐり合い自然療法や鍼灸に傾斜。さらに2度目のピンチで五井昌幸師の教えに接して心の目覚めを得、現在の和歌山県・熊野地方に入植。自然農のリーダーとしてふるさと再生に活躍すると共に「くまの出会いの里」を創設、日本再生にも取り組む。昨年の台風禍で田畑が熊野川氾濫の餌食となるも、くじけず再出発を期す70歳の青年百姓である。筆風は清澄繊細、核心を付く問題提起は日本の未来の指針とすべき峻に満ちている。交友がある船井幸雄氏(船井総研会長)も本著を大絶賛。**当店で取り扱います**



### **第七回 全国健康むら21ネット大阪大会決まる!** 2012・4・21(土)大阪

主な講演者: 安保徹、渡邊昌、星寛治、境野米子。パネリングや交流会。天満橋駅5分のドーンセンターホールで。詳細はHP [www.kenkoumura21.com](http://www.kenkoumura21.com) で。前売券¥2000を扱っています

### 今期及び来期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月原則 第2土曜)



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、お断りすることもありますのでご了承下さい。参加費毎回500円(断食食は追加400円)

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第72回	3月10日(土) 14:00	からし湿布、脚湯法など	果汁断食
第73回	4月14日(土) 14:00	少食・生菜食 食を考える	くず湯断食
第74回	5月12日(土) 14:00	構造的な弱点 足を考える	酵素断食