

# 三保通信

24.9.1

〒424-0401

(株)三保製菓研究所  
静岡市清水区中河内一五一三  
☎054-396-3321

「草を無理やり引っこ抜くと、その根っ子には大地の一部が土壌としてくっついてくる。葉っぱの周りにも同じように、天空の一部が離れずにいるだろう。くく植物のからだは本来の姿としては、溜め込みを行わない。」植物の根や葉は毛細管の部位に相当する」

〔『海・呼吸・古代形象 I 生命記憶と回想』三木成夫著・うぶすな書院〕

根の姿を見れば、確かに「溜め込んでいない」ように見える。根や葉による毛細管の働きとすると、山地は毛細管の働き旺盛な根や葉の宝庫なのだ、と思う。

「植物という衣をまとった」星(同著)、それが地球なのだ。そして日本列島はその約75%を山地が占めて

いる。山地は大部分が森林に覆われており、中部地方には3000mを超える山地もある。山地でも活動のあるところは山間部といわれる。

山地の山間部にほど近い所に、人の住んでいる村落がある。それを山里という。山里の人々は、「自らの毛細

花見氏

植物のからだは溜め込まない

山里で根になるとは、

管の働き”によつて山地の毛細管運動と連動してきたのではないか。

日本では過去、生活を送りやすい土地である平原が不足していたため、人々は、人里離れた山岳地帯で農業や生活を営むのに適応した、資源に富む地域性を作り出した。地域社会

は、その土地が直面する課題に対応し、山の原生地域に近接した地の利を活かすため、特別な伝統を生み出した。こうして出来た村を山里と呼び、山里を囲む、野原や森林を手入れた場所は、里山と称された。

(「山里」グーグル検索)

「ヤポネシア」論の島尾敏雄は、日本列島に生きる人々の「根っこ」の部分について、「土着性」を語る。

足うらの方から這い上がってくる生活の根のようなものと。

「特別な伝統を生み出した」は「土着性」を言うのではないだろうか。そして土着性とは、「根っ子に大地の一部が土壌としてくっついてくることではないか、？」

それにしても、その生きるところに根を生やしていなければならぬのではないか、毛細管の働きは生きる条件なのかもしれない。(H)

「絵の心」(九)

― 偉大なる二人の「師」 ―

三保製菓の創業者、花澤政雄氏の「昔語り」に感銘を受けた。青年時代、尊敬する師の生き方に魅かれ「朝食なしの二食」に邁進し、体得するまでに至った背景には凄まじい苦心があったことが語られていた。既存の知識、概念から離れ、自らの「体に聴き」自らの直覚に従うという信念を貫いたその姿は、若かりし頃、薫陶を受けた、中村天風氏と甲田光雄先生のお姿に重なるものがあつた。

私が一度だけ中村天風氏の講演に接することが出来たのは、高校一年生の時、クラスメイトに誘われてのことだった。初めて聴く名前だった。幼少期に歩行困難と診断された友人は「天風先生の指導に助けられ、健全に

成長できた」とのこと。又、「哲学者でもある」との言葉に興味を覚え、私はついていった。

会場は多くの人々がひしめきあつて、「子供は前へ!」と、私達二人は最前列に導かれ、正座して開演を待った。颯爽と、しかし厳かに現れた袴姿の天風氏を仰ぎ見るように目にした十代の少女は息を呑む思いだった。晩年の頃と思われるが、凜とした立ち姿は精気に満ち、流れ出づる声は朗々と響き渡つていた。

不治の肺結核と宣告された病いをカリアツパ師との運命的出逢いに導かれ、インドの秘境の地にて克服した体験、そこから編み出された深淵な思想「心身統一の生活道」などが語られた。実技指導も展開され、「体を壺のように」(＝肛門を閉める)の例えは、初めての身体感覚の体験だった。甲田光雄先生に出会えたのは、二十代の頃関東地区からの十名程の参加者に交つて、八尾市の甲田医院

を訪れた時だった。澄みきった、慈愛に満ちた相對するまなざしに、私は魅入られてしまった。「どこも悪くないのに青汁をやりたいなんて、変わった人もいるものすなあ」と、まだ一般的ではなかつた甲田療法に魅かれて舞い込んできた若造に、医師は微笑みながら励ましてくれた。

半世紀近く経ち、甲田先生の実践医学は現代医療の場にも浸透している。(入院中、スムーズに「青汁」の登場には、感激であつた!)

街の書店には、天風哲学に關した本が並び、大谷翔平選手など、影響を受けた多くの著名人が各界で活躍している…。時代の変遷に感慨深いものを感じるばかりである。

振り返つてみると、私の食生活はかなりいい加減なものだった。忙しさに紛れ、世相の波に揉まれたり、横道に逸れることも多かつたような気がする。師の教えが身に(3面上段へ)

(2面下段より)沁みて理解され、体  
得出来始めたのは、歳を重ねた最近の  
ことかもしれない…。

二年半程前の交通事故による怪我で  
入院。退院後、その余波からの身体の  
トラブルに悩まされる日々が続いた。  
リハビリの指導を受けながら私は改め  
て二人の師の著書の再読に没頭し、己  
の体と向き合い、治癒に努めた。師た  
ちの指導には、共通し、一致している  
ことが多い…。

「想い(想念)」、「心ひとつの置きどこ  
ろ」の大切さが語られ、甲田医師は  
「命を粗末にしない、愛と慈悲の実行  
が『少食』であり、健康の実践である。  
と説き、天風氏は『積極精神』の養成  
法を掲げている。又、ヒマラヤの山中で  
の修行中、「水に浸しただけのを稗を  
食していた」ことも、治癒を促す要因  
となっており、甲田先生の『生菜食療  
法』に通じるものがある…。

私もいつしか食べものの良し悪しを  
頭で判断するのではなく、身体の声に耳

を傾けながら自分の体に合ったもの  
を食するようになってきている…。私  
の場合、動物性のものを多く摂ると、  
以前痛んだところが疼くのである。甲  
田先生の本に「食べ過ぎは筋や腱を  
硬くし…」と載っている箇所があった。  
新たな気づきである。天風氏も肉類  
を口にしなかったようであるが、食に  
ついての具体的な指標を示している。  
『植物食七・肉食三』が理想的とし  
て、

「四十歳までは五対五でよろしい、四  
十歳以後、六十歳までは七対三、七  
十歳越したら八十歳までが八対二。  
八十歳越したら十対ゼロに、 やむ  
を得なかつたら九対一が限度ですが」  
『いつまでも若々しく生きる』

人それぞれの成り立ちがあり、個性  
をもとに命の発露があるのだと思  
う。各自の心身の心地良さを大切に  
食生活を楽しんで欲しい…。情報に  
溢れ、スピーディさを求められる昨  
今、効率重視の人為的様相は増すば

かりの地球環境である。自然に添った  
生活も難しくなっているが、出来るだ  
け、一生命体として本来の自己を生  
きたいと切に想いながら、劣等生な  
がらも穀菜食をベースに、日々楽しん  
でいきたいと希っている。

生涯、信念を貫き「人の道」を切り  
拓いた師たちの言葉に、一人でも多  
くの方々が思いを巡らし、それぞれの  
人生航路を歩まれますことを祈りつ  
つ、個人的体験を綴らせて頂いたこと  
を深謝致します。

可愛いお客さまとトンボも憩う  
スイマグが並んで!!

ゆみごんイラスト



複数人が共同で編集作業ができる  
システムを『ウィキ』と呼ぶ。

私のGmailにも、差出人として出てくる名前、ジミー・ウェールズさんはウエブ百科事典「ウィキペディア」創設者の為、メールには「H様へ、ジミーです。」と書かれています。

ウィキペディアが、運営費用は寄付に頼っていることは私も分かっています。最初は2018年だった、かも知れない、私も僅かな僅かな額の献金者の一人なのです。

勿論、それを誇るなどというつもりは毛頭ないのですが、ジミー・ウェールズさんの名前を紙上に見つけて、このグループの考えていることを改めて思い起こされたのです。

「運営費用は寄付に頼っている」、そのことは「経済的な基盤は万全とはいえない」が、「そのやり方がうまくいっていない」(『直言×テクノ新世』欄、日経'24・7・7)

以下は同欄内の文章です。

一、多様なバックグラウンドを持つ人々の知識や知恵を集めれば情報の信頼性を高められるというアイディア。

一、ウィキペディアのような開かれた編集モデルにとつて重要なのは、参加者の手で情報を修正するという発想だ。

一、誤った情報があるなら、力を合わせて地道に正していく。

一、「読者が求めているのは『事実を端的に伝えてほしい』ということだ。情報をシエアしてもらうことを動機にしない。

一、常に資金の使い方に注意し、正しい運営方法を真剣に考えなければならぬ。

一、「、、自らが情熱を注いでいることについて学び、ウィキペディアを通じて正しい情熱を得ようとする読者と出会うことを楽しんでいる」

この記事はジミーさんへの聴き取りによるものですが、インタビュアーからの、「テクノロジーがもたらす負の側面について」も最後に書かれました。

世界のインターネット人口はいまや50億人を超す。国境を越えて人々をつなぎ、知の共有を深めたことに疑いはない。半面、その副作用も深刻だ。偽情報の温床となり、意見の異なる人同士を分断する弊害を生んだ。(一部転載)



「いいね!」は求めない

ウィキペディア創設者 ジミー・ウェールズ氏

## 健康トーク 掲示板

ご寄稿のY・h様からは「議論の叩き台になれば幸

甚」と仰つて頂いて転載させて頂いております。健康トーク”として頂きましたのは、弊紙としては健康はキーワードでしょう、そして”掲示板”は「他者に伝えることを目的とした板”(ミズより)と他者に伝えることを目的としたコラム欄に希望しております。ご意見台になればと願っております。(H)

アマビエについては、あつと  
いう間にブームが去つたよう  
でしょうか？

古の人々が、病を怖れ、神仏に加護を祈つた真剣な気持ちも、現代に生きる我々もまた、疑似体験し、謙虚に学ぶべきであつたように思います。が、新型コロナウイルス感染症が「五類」に格下げになり、マスコミの報道の中から姿を消した途端、過去の

ことに追い遣られてしまったように思われ、残念に思います。(いまなお新型コロナウイルス感染症の患者さんは少なくないと思つております。不安をイタズラに煽るのは言語道断なれども、同時に油断大敵とも思ひます)

次のパンデミックに、我々は  
どう備えるべきなのでしょう？

自らの体のことを謙虚に学び、次に備える姿勢を忘れずにありたいと、自省を込めて思います。

ドクダミの白い花は  
可憐でございますね。

同時に群生しておりますと、独特の香りと申しますか匂いに驚かされます。お宮の境内にも、いつのまにかドクダミが群生することがあります。今年は何年にもないほどに遅い梅雨入りでございましたが、入梅すぐに、バケツをひっくり返したような大

雨が各所であつたようで、御地・清水はいかがでございますでしょうか？

山間やまのちに在る山里で

お祭りがありました！

お祭り会場からは弊社も見えます。写真から、山間の規模感をお分かり頂けますでしょうか。会場の神社境内鳥居前も比較的高いところにあります。



山里から山間に昇つて行くほどに山は相対的に小さくなり、その分空は広くなります。空が広くなつたところにお茶畑があります。緯度は高くなりますが。山が大きく見えるところはその分緯度が低いです。(H)

『腹の健康』第七章一・二  
『月刊西医学』一九八一・5月  
6月からの転載です。(H)

## 腹の健康

西勝造

小脳の中には、中枢神経があつて、それらは、我々の筋肉作用を調整し、身体の均整を保つものである。大脳は時に、前脳とも称せられる。それは我々の感覚器官の中心をなしている。感覚器官とは、眼や、耳や鼻等である。又、大脳は身体の筋肉に、活動力を供給する中心点である。そして、その前葉には、高級な精神作用の中心点があつて、それが統制能力を有するのである。これらに、我らの自制心がよつているのである。

『些細な疾病』という著書の中で「レオナルド・ウイリアムズ」博士は述べている。「中枢神経組織を狂わせるところの毒素を製造し又、配布するのは腸の責任である」ということは今では余りにも、能く認められている「慢性便秘

は、その病的結果の多様性と、その偉力において、梅毒や、アルコールにも匹敵するのである。これらの結果においては、精神病が主位を占めているのである」云々。

さりとて「腹が腸が」ととらわれてはならぬ。すべての精神病が、腸のみに注意すれば、治るといふ速断的な結論をあたえてはならない。腸マヒこそはその第一の根本原因には違いないが、腸内容物の排泄が終わつたならば、腸マヒによつて狂える脳髓の損傷箇所を治さなければならぬ。そして狂つた期間中の精神意識の脳記録の帳消しをしなければならぬ。この帳消しをするには私の唱える保健療養六則を実行し、「良くなる、良くなつた、能くなる、能くなつた、善くなる、善くなつた」の暗示作用を施すことである。

## 子ども時代の教えが肝心

小児科医は小児の飲み薬に便を

軟らかくする飲み薬をすすめます。  
7/24毎日『セカンドオペション』

・便秘とはお腹の気持ち良さを知らないことです。  
・それは体の気持ち良さを知らないことと同じです。  
・そして精神の働きの気持ち良さを知らないことと同じです。

便秘は便が「滞る」という意味で、便秘を秘密にすることではありません。ん。

「お腹が気持ちいい」を教えないことは罪な話です。小腸が十分働いて、それは空腹期収縮の働きのおかげですが、そのためには食べ過ぎず少食で、大腸は一時的預かりに徹しすみやかに排泄することです。(H)

## あとがき

「師の教え」について考えさせられた号でした。健康のためには「身体の声を聴く」ことが大事と教わつた方はどれほどいるでしょうか。身体が発するサインに耳を傾けずに過ごした結果が病気であるということ、子ども時代に学ぶ必要があるように感じます。(Y)