

# 東光

2007年6月18日 1号

「飽食の時代」という言葉を耳にした事はありませんか？

飽食を広辞苑で調べると「腹いっぱい食べる事、食べ物に不足のない事、生活になんの不足もない事」と書かれています。辞典によっては「飽きるほど十分に食べること。」と書かれています。

贅沢な時代です。

食べ物に限らず、ファッション、ゲーム、レジャー施設、デパート、携帯、はたまた情報などもあふれている時代です。

何故飽食の時代になったのでしょうか。

便利さ、美しさ、おいしさ、お金、必要な物などを追い求めたからではないでしょうか。

その結果、温暖化をはじめとする環境問題、添加物・農薬ばかりの食べ物、生活習慣病、子供たちが公園に集ってゲームをするなどという悲しい事態につながって来てしまったのではないのでしょうか。

「何が必要かを追い求めたら終わりはありません。何が不必要かを見ていくと本当に必要な物が見えてくる。」

受け売りの言葉ですがそのとおりに思います。

身体に関してはどうゆう事かという、

最近真夏のような暑い日があります。そこでアイスを食べ過ぎてしまい、お腹をこわしてしまいました。

「今」必要なのはお腹の薬、はたまたお腹へのお灸や鍼かもしれません。しかしアイスを食べ過ぎるのをやめなければまたお腹をこわします。こわしたらまた薬を飲むということを繰り返していくうちに薬にも慣れ、効かなくなってきてしまいました。

新薬を開発すれば解決、なんて思う人はいませんよね。

これは極端な例ですが、意外と同じような事をしてる方はたくさんいらっしゃいます。

サプリメントやダイエット食品に器具、最近よくやっている健康にスポットを当てたテレビ番組で、高血圧にはこの果物、冷え性にはこの食べ物、栄養ドリンク、お肌に良い美容液などなど、これらは先の文の「薬」に相当していないのでしょうか。これらが必要とした理由に「アイス」に相当しているものはありませんか？

この「東光」の一つの目標は「アイス」、「お腹を壊す」、「薬」に相当するものについて、考えられる知識をつける事です。アイスを断ち切れればお腹をこわす事も薬を必要とすることもなくなり、冷え性が治るなんて事にもつながってくるかもしれません。絶対アイスを食べないというわけではありません。僕もアイス好きです。ただ「今日はアイス食べたぞ」って事を意識できるようになるといいなと思うのです。

またこれらを通して自分の身体に興味を持てるようになったら施術者としてこれ以上ない喜びです。

