



## 災害書



ミャンマーでのサイクロン、中国での地震で、悲しい事に何万という人が亡くなりました。

次は日本かなと心配になっている方も多いと思います。

山田鷹夫という方がいます。この方は「不食」という、何も食べない事をもう何年も続けています。

人間は飽食には弱いのが強い物です。食べられなくてもすぐに弱っていくというような事はありません。

動物というのは極度の恐怖に陥ると自ら毒血を出して死んでしまうそうです。人間もまたしかり。食べられない日が続き心配になり恐怖に押しつぶされると病気になるたり死んでしまったりします。何も食べられなくても、何も飲めなくても大丈夫。普段汚してしまっているお腹の掃除期間くらいに考えましょう。どうしてもお腹が減ったらその辺の草でも食べましょう。人間の身体とい

うものは神秘です。牛は草を食べて強靱な肉体・カルシウムを作り出します。人間もそのような機能が備わっていると考えられています。草(毒草注意)でも少しの食べ物でも良く噛んで力を得ましょう。

まずは直面した災害を乗り越え、その後は怖がらず、助け合っていきましょう。

犠牲者の方々のご冥福を祈り 合掌

## 目指せ食料自給率100%

食料自給率とは私たちが食べている食料のうち、どのくらいが日本で作られているかという割合です。カロリーベース総合食料自給率は昭和40年には73%あったものが平成18年度時点で39%まで下がってしまいました。家畜の餌はほとんど輸入に頼っているのが実際はこれよりも低くなっています。

そして僕らの住むこの神奈川県は食料自給率は、なんとたったの3%です。

現在「地産地消」という運動が広がってきています。地元で取れたものは地元で消費しようということですが、たったの3%では・・・消費税以下ではね・・・

そして農業就業人口は2000年より2005年の間に14.2%も減少しています。また2005年度の農業就業人口のうち58%が65歳以上の方たちです。

本日に日本の食料自給率は危なくなってきたのです。地産地消というのは身土不二の事を考えればとてもいい事なのですが、これを推奨している地域というのはちゃんとこの危険性を理解し食料の確保に真剣に向き合っているのではないかと思います。

中国産冷凍餃子事件の話はあまり聞かなくなりましたが、もっと食を見直そうという運動につながるかと思いきや鎮火されつつあります。

食べ物も商品です、利益になるものが残ります。本日に必要なものを残すため、必要ないものは買わない、これからの子ども達に自信を持って残せる物は何か、残る物は僕らが買うものです。

液は皮膚から水分や栄養分を補給します。それと同様に、シャンプーやリンス、入浴剤や洗濯洗剤、歯磨き粉や家具などの塗料、身の回りにある様々な化学物質が皮膚を通して体内に吸収され蓄積されてしまうというものです。

産婦人科の先生の話では近年、羊水や手術で摘出した子宮などからシャンプーのような香りがし、すごい時には手術室全体に香り翌日まで残っている事もあるそうです。

現在売られているシャンプーには20~40種類程度の化学物質が含まれています。成分欄をみるとカタカナでびっしりです。

それらが頭皮から吸収され羊水や生殖器に溜まってしまっていると考えられています。

この問題に関して専門家たちの意見は肯定派・否定派に分かれています。ですが肯定派は主に医師であり経験に基づくもの、何故そうなるかなんて証明できなくとも考え、見直すべき問題ではないかと思っています。

僕は普段石鹸シャンプーを使っていますが、年に一回くらい美容院でシャンプーしてもらおうとピリピリしたりスースーしたりします。ネズミなどでは肌にシャンプーを塗るとシャンプーによつ

## 経皮毒

最近この話題を聞く機会が増えてきたのでここで少し紹介します。

肌のお手入れとしてつける化粧水や乳

ては死んでしまうものもあるようです。  
じゃあみんなが安心安全な石鹼シャ  
ンプーに変えましょう！

と言いたいではありません。

僕らの身近にはちゃんと見直したほ  
うがいいものが沢山あります。戦後急激  
に自然界から離れたものが普及してき  
ました。農薬しかり添加物しかり化学薬  
品しかり・・・今になって段々ボロが出  
てきています。そしてそのボロは子ども  
達へと受け継がれていくのです。

赤ん坊が「生」を受け、その洗礼が化  
学薬品・動物性たんばくに染まった羊水  
に母乳（母乳の元は血液です）では、確  
かに今の世の中で生きていくのに抵抗  
力は付くかもしれませんが、動物として  
身体的にちよつと辛い。アトピーやアレ  
ルギーが多いのもそのうちの一つでし  
ょう。

一つ一つ身近なものを見直してい  
きましょう。身体からのサインを見逃し  
ていませんか？

またちゃんと判断できるような身体  
にするため、1日だけ断食してみるとか  
一週間身体は水洗いだけとかにしてみ  
るのもいいかもしれません。手袋をしな  
くちや手が荒れる洗剤とはいかがなも  
のでしょう。

髪の毛というものは養生の世界では  
「冷える」という理由であまり洗わない

ほうが良いとされています。昔から女性  
は月経時に髪は洗わないほうが良いと  
されてきた事も冷やすなどということ  
でしょう。

身体は洗わなくても僕たちの皮膚に  
は目に見えない常在菌がいて常に僕ら  
を守ってくれています。その菌を毎日殺  
すのをやめてみましょう。

もっと言うと、入浴に関しては江戸時  
代に書かれた養生の本「養生訓」で十日  
に一度くらいで良しと書かれています。  
暑くなって汗をかくという事は体力を  
消耗する事だからだそうです。

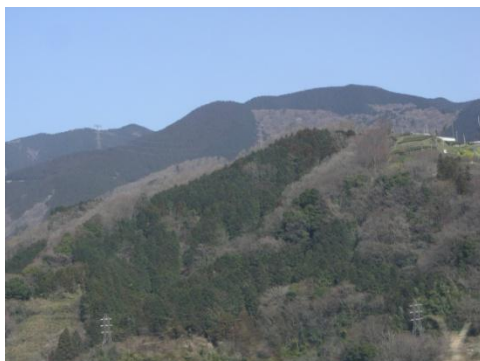
色んな所に巧妙に潜んでいる敵から  
自分の身・子ども達の身を守りましょ  
う。何でも身体が教えてくれるという、信  
じられる身体を作りましょう。

## 草履



ここ一年お気に入りのスタイルが、  
五本指ソックスに草履です。冬の間は家  
で布草履だけでしたが、暖かくなってき  
たので外でも草履を履いています。靴と  
違い締め付けなし、親指から小指まで  
ちゃんと指を踏ん張るので足の使い方  
を身体に覚えさせるのにもいいです。

暖かいし散歩をしても楽しい季  
節、是非一度試してみてください。  
草履はやや小さめで指が少し出るく  
らいの物がいいです。



これは三  
月の後半、  
足柄あた  
りで撮影  
した写真  
です。注目  
すると、ま  
だ寒い季  
節なのに  
青々とし  
ている部

分が見られます。杉です。

杉などの針葉樹は広葉樹に比べ保水  
力は5分の1。根も深くはらないため土  
砂崩れなどにもつながります。木の実な  
どがあるわけがないので動物たちも住  
めない。密植している為に光が入らず他  
の植物が育ちにくい。

もちろん花粉症の事もあります。  
杉が密に生えている所は豊かな山とは  
言いがたいのです。このことを踏まえて  
山を見ると豊かな山って少ない事に気  
づきます。

杉は木材としてとても役にたち、成長も

早いと言う特徴もあります。二酸化炭素  
を良く吸収してくれるのは成長段階に  
おいてのことなので、成長してしまつた  
ものは伐採し木材として役立て、また新  
しい木を植えていけたら木材の輸入（密  
輸）も減って温暖化にもいいし、花粉症  
におびえる事もなくなるかもしれませ  
んね。  
ちなみに花粉症は食事の影響が大き  
いです。薬などプラスの治療でなく、不  
要な食を省くマイナスの治療の方が効  
果的です。

## 本の紹介

「不食 人は食べなくても生きられる」

山田鷹夫著 三五館 1300円

やってみる必要はないかもしれませ  
んが、「こうゆう事も人間はできる」とい  
う可能性の発見ができる本です。手元  
はなくていいかもしれないけど一度は  
御覧ください。

鍼灸指圧 東光庵

鍼灸あま指師 熊岡央企

住所 寒川町大曲 1-5-17 B102  
TEL 0467-98-3213

toukouan@hotmail.co.jp