

健康で長生きするための 手軽にできるカンタン体ほぐし体操 レジューメ

(リンク付き)

■病気になる体をつくる

*がん予防

*デザイナーフーズ・ピラミッド (にんにくを頂点とした食品群)

・関連サイト:「ガン治療基礎:デザイナーフーズ・プログラム」

http://www.natural-plus.jp/siryoujitu/mame/de_f.htm

*活性酸素と抗酸化物質 (タンパク質、ミネラル、ビタミンACE、カロチノイド、ポリフェノール etc.)

*メタボ対策 (糖尿病、高血圧、心筋梗塞・狭心症、脳梗塞・脳血栓、痛風、脂肪肝など予防)

*診断基準:腹囲男性 85 cm、女性 90 cm以上で、①血圧が 135/85 mmHg 以上②中性脂肪が 150 mg/dl 以上または HDLc40mg/dL 未満③血糖 110mg/dL 以上のうち 2 項目以上の人 (日本肥満学会基準/2005 年)

*肥満: BMI = 体重kg / (身長m) × (身長m)

25 以上が肥満。18.5~25 未満がフツウ体重。22 が理想の体重。18.5 以下は低体重

運動をする / 摂取カロリーと消費カロリー

小食 (腹 8 分目)

間食をしない

睡眠前に食事をとらない

*腸の免疫力を鍛える

繊維食物を多く摂る

腹 8 分目

発酵食品を摂る (できれば、日本の発酵食品を中心に)

*便秘対策 (老廃物を長時間ためない)

水をこまめに飲む

繊維食物を多く摂る

腹筋を鍛える

「考える人」のポーズ

・関連サイト:社会医療法人高野会 大腸黄門病センター>ためしてガッテン 機能性便秘排出障害

<https://www.takano-hospital.jp/support/gatten.html>

*血液さらさら (脳梗塞・脳血栓、心筋梗塞・狭心症予防)

たまねぎなどの硫化アリルを多く含む食品

血管を鍛える

脳梗塞予防には納豆 (夕食にとる)

*認知症予防

アルミニウムの調理器具を使わない

・関連サイト:「家庭用品の雑学 アルミとアルツハイマー病」

http://www.geocities.jp/z_majinga/danger/arutuhaima.htm

「健康食品」の安全性・有効性情報 / アルミニウムとアルツハイマー病の

関連情報」<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1970.html>

手先を使う (料理、手芸、折り紙、陶芸、絵画 etc.)

同時に 2 つ以上のことをする (段取りを考える)

鶏のむね肉

・関連サイト:食と認知症>認知症予防に鶏胸肉がいい!おいしく手軽にできる認知症予防

<https://認知症cafest.online/advanced-cases/food-and-dementia>

[/dementia-prevention-chicken-breast-meat-1](https://認知症cafest.online/advanced-cases/food-and-dementia/dementia-prevention-chicken-breast-meat-1)

*皮膚の若返り

シナモン (糖尿病による血糖値の上昇を抑える効果や老化防止の効果が期待されている)

ゆずの種化粧水 (保湿、シミ・小じわを薄くするペクチンが含まれている)

■健康体操（ゴシックは特におすすめ）

*手指の運動、手首の運動（Ｑちゃん体操）

*目の運動

遠近焦点合わせ

・関連サイト：「視力回復トレーニング／日本視力訓練協会」

<http://www.siryoku.jp/training/index.html>

目のつぼ刺激

*虫歯予防

歯をカチカチを鳴らす（叩歯（こうし）／貝原益軒「養生訓」）

・関連サイト：http://www.dent-kng.or.jp/chishiki/museum/hakubutukan/gaikoku_kokueisei/p5000.htm

*顔の若返り（顔ヨガ／顔面体操、表情筋）

・関連サイト：「究極の若返り法！！顔の表情筋トレーニング」<http://asikenko.jp/kao-stretch.html>

*ペンギンのポーズ（細胞の若返り／ミトコンドリア）

・関連サイト：「超簡単！ミトコンドリアを増やし1週間で若返る秘訣」

http://itiguuoterasu.blogzine.jp/blog/2011/01/post_af21.html

*リンパ体操

・関連サイト：「リンパマッサージ」<http://rinpamassage.seesaa.net/>

*ジャンピング（骨密度増強→骨粗鬆症予防、転倒予防）

*ウエスト絞り体操（由美かおる体操／八代亜紀体操「雨雨ふれふれ♪」）

*足腰の筋肉増強運動（腰痛予防）

ヒンズースクワット／田部井淳子式スクワット（四股式）／簡単スクワット（森光子体操）
階段の上り下り

*エビぞり（内臓強化、腰痛予防）

※NHK「腰痛“これだけ体操”」<http://www.nhk.or.jp/kenko/nspyotsu/a02.html>

*おへそへこませ運動（腰痛予防）→ロングプレス

*膝関節痛予防体操

*腹筋体操（便秘対策）

*西式健康法

・関連サイト：「西式健康法」<http://www.okgs.co.jp/m2/m2.html>

準備体操

金魚運動／ごきぶり体操

*真向法

・関連サイト：「手軽にできる健康法 真向法」<http://www.makkoho.or.jp/>

*足つぼマッサージ（入浴時）

*精力増強（健康増強）

真向法／階段の2段上がり／小便時、つま先立ち

南瓜の種、アスパラガスの穂、たまねぎ、セロリ（アンドロスレロン）、ゴーヤ（シトルリン）

*摂食障害予防

*パタカラ体操（口腔運動）

*舌出し体操（嚥下能力低下予防）

*嚥下能力低下予防

首を前後、左右に傾ける／首をゆっくり回す／肩を上下させる／肩を前後に回す／両手を高く上げて、「バンザイ」をする／舌を前後、上下、左右に動かす／「ばばば・・・」など発声練習する／深呼吸をする（朝日新聞「患者を生きる」より）

*深呼吸（腹式呼吸）

*尿漏れ対策