

〔体の健康・心の健康〕

病気にならない体づくりの仕組み～健康で長生きするために～

病気にならない体づくり

免疫力を高める

食 べ 物

体にいいものを食べる (*1)
 体にわるいものは食べない (*2)
 体に入った有害物を排泄する力のある
 ものを食べる (*3)

- *1 ・「命の鎖」
 ・身土不二・全体食
 ・まご (に) わやさしい (こはなれ)
- *2 ・食品添加物⇔加工食品／輸入食材
 ・冷食・温食 (ポストハーベスト)
 ・水道水
- *3 ・デトックス／免疫力
 ・食物繊維⇔野菜 (根菜) (皮) ・果物
 ・発酵食品 (味噌、醤油、納豆、漬け物
 ／ヨーグルト)

運 動

血液の循環・新陳代謝をはかる
 心肺機能を高める
 内臓機能・消化機能を高める
 体の歪みを直す

- ・ストレッチ
- ・腹式呼吸・調息
- ・速歩 (ウォーキング) / マラソン / 跳躍 ⇒ 20分以上
- ・真向法 / 西式
- 【快眠快便】
- ・快便 ⇔ 朝起き抜け 500ccの水 / 食物繊維
- ・快眠 ⇔ 睡眠前の軽い運動 / 半身浴
- * 目の運動

免疫力



発汗 ⇔ 新陳代謝



心 の 健 康

ストレスを持ち込まない
 ため込まない
 解放する

心 の 健 康

ストレスを持ち込まない
 ため込まない
 解放・発散する

「世間」を気にしないで生きる

自分の価値観をもつ

ストレス解放体操 ⇔ リラックス体操

笑う

学 習
 研 究

カ
ラ
オ
ケ

生きがいをもつ

仕 事

趣味・スポーツ

社会的活動・市民運動
 サークル活動

地 域 活 動
 社 会 奉 仕 活 動
 ボランティア活動

コミュニティビジネス

ひとから必要とされる
 期待される
 見られる
 (人間関係欲望)

家 族

ペ
ット

庭いじり
 (ガーデニング)