

ときめき人生（健康長寿）の五要素

市川光男
2012年11月22日

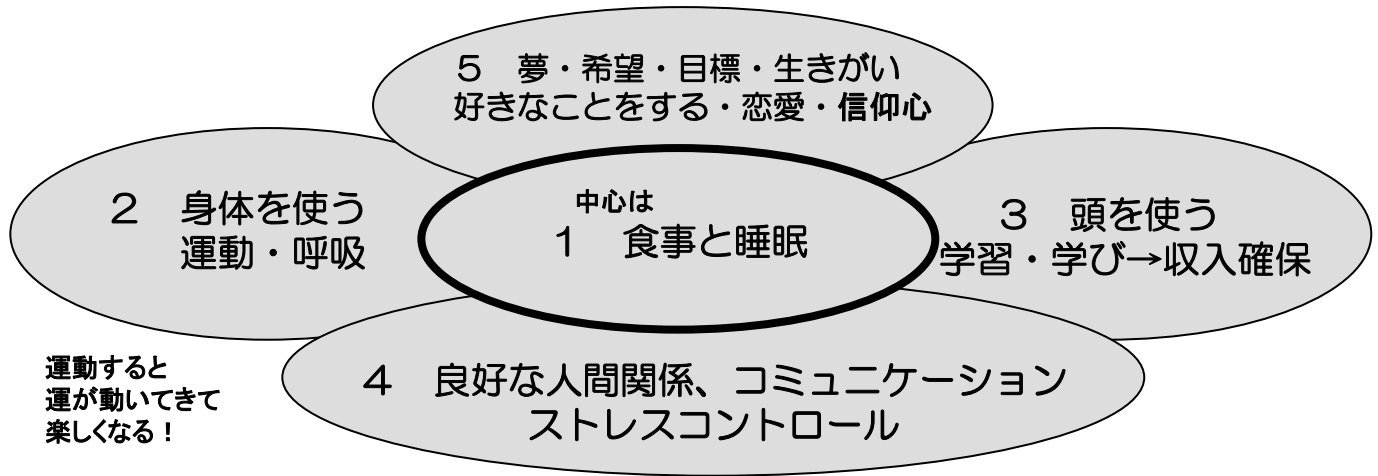
人間の老化や寿命は遺伝的なものが25%、75%は環境的な要因である。

日常、どのような生活習慣で過ごしているのか、どのような環境で生きているのか？ で健康長寿はわかる。

現在の医学は病気になってしまった人の治療法を確立する学問体系になっているが、

今後は病気になる予防医学と誰もが持っている長寿遺伝子をどう活性化させるか？ にかかっている。

環境整備が大事だ。



身体・頭をフル活用し「ときめき人生を謳歌しましょう！」
これが社会奉仕(貢献)です。

■ 食事と睡眠	・何を食べるか ・どう食べるか(一回30回噛む) ・いつ誰と食べるか ・水分補給 ・快食快便
■ 運動と呼吸	・歩く ・良く体を動かす ・スポーツ ・呼吸 ・早寝早起き(規則正しい日常生活)
■ 脳で考える学習	・家庭・学校・社会人(生涯学習) ・人との出会い(飲み会) ・本との出会い ・旅行(国内 海外) ・体験学習 我以外 皆 師なり(宮本武蔵) 学習が終った時が脳死 自ら生活費を稼ぐ能力
■ ストレスコントロール	人と良好な人間関係(心の持ち方、ときめき・感動) ・チャレンジ精神(好奇心、冒険心) ・笑いのある生活 ・生きがいを持っているか？ 幸せは自分の心が決める ・お洒落をする ・良好な人間関係 いつもスマイル！ 楽観主義！ WIN-WIN
■ 夢・希望・目標	・夢 希望 目標を持つとそれに向って行動する ・夢があると、いざという時にくじけない ・自然(森・林・・・)に身をおく ・動物・植物の飼育 鑑賞 ・文化とのふれあい(読書・音楽・絵画・映画・写真・俳句・囲碁・将棋・トランプ スポーツ・登山・ウォーキング・・・) ・信仰心(祈り 喜び 感謝)