

「生きる力(人間力)」の5要素

ベースは、夢・目標・趣味・宗教心など、「楽しみ」と「生きがい」があり、それらに向かって心ときめく時間をすごしているか？ です

- 医者・弁護士・公認会計士・建築士……
- スポーツ選手(サッカー、野球……)
- 俳優・歌手・落語家……
- 作家・画家・書家・作曲家……
- 自営業 サラリーマン
- アルバイト 年金生活

- 知力(判断力・統率力・知的好奇心の向上)
- ボケない脳を作る

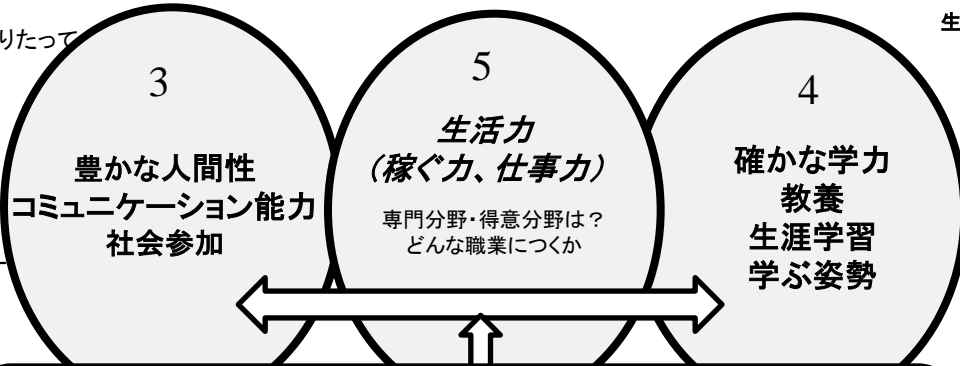
生涯学習

脳は100歳を超えても進化し続ける
身体と脳は使わないと退化します

宮本武蔵は「我以外 皆 師なり」と
言っています(学ぶ姿勢)

- テレビ・ラジオ・新聞
- おしゃべり
- 本との出会い
- 旅行
- 体験学習
- 自然に学ぶ(木 動植物)

- 家庭教育
- 学校教育
- 社会人教育
- 文化に触れる
文学・音楽・
絵画・舞踊・



1 夢・目標・宗教心・趣味など楽しみと生きがいを持つ
夢や目標は「生きる力」を呼び起こす

気力・集中力・持続力の向上

2 健康・体力

病気にならない健康体づくり
健康体づくりのカギは「日々の食事+運動と睡眠」「定期的な健康診断」
病気にならない生活習慣を整えましょう 日々の生活が一生涯をきめます
病気にならないための免疫力は腸内細菌が70%、
心が30%のバランスで支えられています
健康長寿のカギは
「栄養をきちんととれる腸」「ボケない脳」「動ける脚」です

- 人間は人との関係でなりたっています
- 人とのコミュニケーションが人間関係をきめます
- スマイル
- 相手を思いやる気持ち
- 奉仕の心
- WIN-WIN・共存共栄
- 口八丁・手八丁・足八丁

- 地域社会活動参加

- バランスのとれた食事
- その構成は副菜・主菜・主食・汁物
1回の食事の理想のバランス
でいうと
副菜2:主菜1:主食1
- 血糖値が上がらないように
まず副菜、次に主菜、最後に
主食・汁物の順番でいただく(糖尿病予防)

日々の食事

昨日食べた食事は、今日のあなたの「身体材料」になっている

毎日いただく三食の食事が健康長寿で一番大事..寿命は腸が決める。
腸相の良い人は心身ともに健康 腸に優しいものを食べ、腸に優しい生活を送る。何千年と続く日本人の腸は日本食に合うように出来ています。肉食用にはできていません。過去50年、大腸がんが多発しているのは、日本人の腸が肉食主体に出来ていないのに肉を多食し始めたからです

- 日本食中心に植物食85%、動物食(魚中心に)15%の割合で腸内環境を整える。週2回は肉(タンパク質と脂質)を色とりどりの野菜と一緒に摂る
- 酵素の多い食べ物、食べ方でいただく、食事は日々の積み重ね! 新鮮なものを食べる、できるだけ生、生に近い状態で食べる玄米、生野菜、刺身、果物、発酵食品等には多くの酵素が含まれる。主食は玄米中心、ゆでて蒸して野菜をたっぷり、新鮮な果物を食前に、毎日食べたい豆類(納豆など)、海藻、卵、食前に水を飲む 卵はビタミンC以外の脳が必要とする栄養素をすべて含んだ栄養食
- よく噛む(一口30~40回噛む) 腹八分
- お茶(抗酸化力あり)を飲む

生活習慣..生活習慣病の予防 酵素を浪費する生活をしない

- 前向きに考え学びストレスを持たない
- 意識して体を動かす。運動 ウォーキングなどで筋力を保つ
- 暴飲暴食・深酒をしない 禁煙、加工食品は控える
- 規則正しい食事、睡眠をしっかり取る (快食・快便・快眠)
- 自然(草花・木・土) 動物(犬猫鳥など)などとのふれあいを持つ
- ストレスを持たない、ユーモアを大切に
- よく風呂・温泉に入り体を温め、リラックスし、持続力のエネルギーを高める
- おこらない(怒りは自分の脳細胞を殺す)
- 新聞・ラジオ・テレビ・ニュースに敏感
- 規則正しい生活(早寝・早起き・読書に貯金)
- 心ときめく趣味の世界を持つ(囲碁、カラオケ、麻雀、ペットの飼育、花木の手入れ、スポーツなど)
- 仲間・友人とのコミュニケーションが大切 人間は人から学ぶ!
- 生活力がある(貯えがある、稼ぐ力がある、老後、年金以外の収入があると精神的に楽)