

人間の老化や寿命は遺伝的なものが25%、75%は環境的な要因といわれます。
日々、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？ で健康長寿はわかります。
現在の医学は病気になってしまった人を、いかに治療するかになっていますが、
今後は病気にならない予防医学と、誰もが持っている長寿遺伝子をどう活性化させるか？ がより大切です。
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」「人生観・目標・生活習慣」「ボケない脳」「動ける脚」です

「病気にならない健康体をつくる」という強い信念・目標を持ち、日頃から健康的な生活習慣を身につけましょう！

1 人生観と生活習慣

夢・希望・目標などがある
良好な人間関係
生活力がある

夢・希望・目標・趣味などを持つと、それらに向かって行動し、心がときめくものです
人は考え方、人生観で生き方まで変わってきます 一日一生、一日一新、一日一善
自分は幸せだと思っている人は幸せで、自分は不幸であると思っている人は不幸
幸せか、不幸かは自分の心が決めるのです

- 前向きに考え、学び、ストレスを持たない
感謝の心を持ち「人に有難う」といい、「人から有難う」と言われることをしましょう
- 日々、外に出て季節の自然に接し、社会に学び心を鍛える
学び、好奇心が終わった時は、人間の死を意味します

生活習慣・・・規則正しい生活をおくり、酵素を浪費する生活をしない

- 暴飲暴食・深酒をしない 禁煙、加工食品は控える
- 睡眠をしっかり取る（快食・快便・快眠） ストレスを持たない
- 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
- 心ときめく趣味の世界（ペットの飼育・花木の手入れ・スポーツなど）を持つ
- 仲間・友人とのコミュニケーションを大切にす 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、年金以外の収入がある）と精神的に楽

2 食事（腸内環境整備）と睡眠が健康のカギ

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（一汁三菜）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。肉と共に野菜を多くとる必要があります。

- 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

3 運動（身体と脳を使う） 認知症予防

頭・脳を使う（知力）、身体・手足・腰を意識して使う（体力）⇒両方の運動が必要（日々実行！）

- 脳を使う（新聞・ラジオ・テレビ・ニュース・勉強・おしゃべり・趣味の世界・・・）
脳は100歳を越えても進化し続ける
- 意識して身体（手足腰など）を動かし、筋力を保つ
日々のラジオ体操、ウォーキングなどが効果的
- 体験学習 まなび 宮本武蔵は「我以外 皆 師なり」と言っています。