

お金のかからない  
『健康寿命大学』

100歳まで現役、寝たきりにならない



株式会社 不動産情報社

代表取締役 石川 幸夫

## 「100歳まで若々しい心と身体を持つ」

日本の男性の平均寿命は80.79歳、女性は87.05歳です。更に、健康寿命は男性70.4歳、女性73.6歳です。その中で更に寝たきり期間は男性は9.2年、女性は12.7年と云われています。これは残念ながら世界一です。生存していても寝たきり老人では、自分も大変で又、家族も大変であり、正直、幸せかどうかはわかりません。

誰もが健康で長生きするのが夢です。そして、意外と簡単な生活習慣をすることでそれは可能であると思います。お金がかからず、場所、時間もかからず、死ぬまで現役で長寿になる健康方法を実践しませんか。

それが「健康寿命大学」のテーマです。

「健康寿命」を実現することは、それ程難しくありません。

第一に 良質な睡眠

第二に 栄養価の高い十分な食事とその習慣

第三に 筋肉を若返らせるための運動

第四に ストレスをなくし、精神的に安定した状態を作る

これ等は、実行する気になれば誰でも殆どお金と時間をかけず実行出来ます。又、「健康寿命」だけでなく病気になりにくい心と身体を作ることも出来ます。

日本の医療費は40兆円で、国家一般財政収入に近く、更にここに介護費用と年金を加えると約100兆円の費用がかかっている、国の財政を圧迫しており、2025年にはおそらく150兆円を超えると云われています。

そのため、少子化の中で国の財政は破綻寸前なのです。もし、寝たきり老人が半分になれば又、皆が健康になり健康寿命が今より5年延びれば、国の財政は約10兆円～20兆円支出が少なくなるとも云われています。なるべく寝たきり老人にならないことは、国家の財政にこれ以上寄与する方法がない程、重要なことであると思います。

何より、寝たきりになり一番困るのは貴方自身です。そして、回りの家族、国家も大損害を受けるのです。皆様が健康で長寿であることは、世界で最高で、最大のボランティアではないでしょうか。

一番大切なことは、この健康寿命大学の趣旨を守り、毎日、実行することです。明るい人生、明るい老後、明るい社会を私たちの手で作り上げますことを心より願っております。

# 目 次

## 第1章

1. 筋力アップの有酸素ステップ運動  
(同時作業で前頭前野を鍛え認知症予防)
2. どこでも出来る筋肉トレーニング

## 第2章

1. 血管を若返らせ血圧を下げるハンドグリップ法
2. 魔法の飲み物、血液サラサラのアホエンを作る
  - ・コレステロール低下
  - ・ボケ予防、記憶力アップ
  - ・ガン予防
  - ・免疫力アップ
  - ・疲労、ストレス回復

## 第3章

1. 自己催眠でストレス解消  
※潜在意識に健康と成功のイメージを送る

## 第4章

1. 健康を守る食事

## 第5章

1. 腰痛対策  
(毎日1回5秒で腰痛の予防と改善)
2. 奇跡の肩こり改善  
(筋膜を伸ばす体操)
3. 無呼吸症候群「息が止まる」を改善

## 第6章

1. 良質な睡眠の実践

## 第7章

1. 実行こそ100歳までの若々しい心と身体を作る

# 第1章

## 1. 筋力アップの有酸素ステップ運動

スローステップ、ジョギング等の有酸素運動で筋力UP！

自宅の階段を利用し、ゆっくりと階段を上がり、そして下がり、又、上がりましょう。この運動で筋肉トレーニングが出来、筋肉が増えれば血糖値が下がり、血圧も下がります。

有酸素運動の呼吸は、鼻で吸い、口で出します。脳の前頭前野が活性化され、アルツハイマーの予防効果もあります。この時、更に同時作業



で脳の前頭前野を鍛えるためにゆっくりと“しりとり”をしましょう。

このステップとしりどりの同時作業で脳が鍛えられ、素晴らしい効果が現れます。

10分間のスローステップジョギングを1日2～3回家の中の階段で行います。



## 2. どこでも出来る筋肉トレーニング

(1) 3つの運動をゆっくりと10回行います。  
(力を入れるところで息を吐く)

### ① 腕曲げ(腕を手前で伸ばす)

ペットボトルを買い物袋に入れる。

**男性**

2リットル × 2本 = 4kg

**女性**

2リットル × 1本

+ 0.5リットル × 2本  
= 3kg

ひじの位置は変えず  
ゆっくり両ひじを曲げる。



### ② スクワット

足を肩幅で少し  
外向きに開く。

3秒かけてゆっくり  
とお尻を引くように  
腰を下ろす。

3秒かけてゆっくり  
立ち上がる。

1日10回 ×

2、3セット行う。



### ③腰上げ運動

肩を床に着け、お尻を持ち上げる。



首から肩を床に着け、体を支える。

(2) 各運動を行ったら、運動毎に5秒休み同じ運動を出来るだけ早く10回行う

(3) 無理をせず(1)、(2)を1日2回～3回セットで行う



## 第2章

### 1. 血管を若返らせ血圧を下げるハンドグリップ法

カナダで考えられたハンドグリップ法は握力計を使い、力いっぱい握った力の30%の握力で握力計を2分間握り、1分間休む。両手で2回ずつ12分間行う。

しかし握力計は高価なので、家庭のタオルを使い次項のようにタオルを丸め、指が着かないように握ると、概ねその人の30%の握力になり、これを利用してハンドグリップ法を行います。

強く握り過ぎると腱鞘炎になるので注意しましょう。

タオルを握ると血管が縮み血流が下がり、その後握った手を緩めると血液が流れNO(一酸化窒素)が出て、血管を柔らかくします。それにより血圧が下がります。

血管が柔らかいと血圧が下がり、更に血流が良くなり血管が若返り、身体が若返ります。



①タオルを握った時に指がつかないくらいの太さに丸める



タオルを四つ折りにする。



タオルを端から丸める。



握った時に指がつかない太さにする。

②片手で2分間握る。

30%の握力で、指がつかないように2分間握る。

③手の力を緩め1分間休む。

この時に血管を広げる働きがあるNO(一酸化窒素)が出る。

④両手で2回ずつ行う。



## 2. 魔法の飲み物、血液サラサラのアホエンを作る

### (1)アホエンの驚異のカ

ニンニクに含まれるアリシンは、疲労回復、風邪予防、抗ウイルス作用、血圧低下の効果があり、それが化学変化したアホエンはコレステロール低下、痴呆症対策、血液サラサラ、疲労回復、ガン予防、記憶力向上、免疫力向上などに効く万能の生薬です。

アホエンは生のニンニクには含まれず、アリシンを80℃で加熱するとアホエンになります。アホエンは脂溶性で、オリーブオイル等の油に抽出することが出来ます。空気に触れるとアホエンは壊れ、その効能は作ってから7～10日間位です。そのため、各国の製薬会社、又、アメリカでは国家予算をかけて研究しましたが、商業用の薬品は作れませんでした。



## アホエンの作り方



① オリーブオイルをカップに移します。



② みじん切りのニンニクを加えます。



③ オリーブオイルの温度が80℃で20分間湯煎します。  
(80℃以上にならないよう注意)



④ 20分後に取り出し、60分間冷まします。



⑤ 冷めたら濾し器でニンニクを取り除きます。

1日1回5ccをドレッシングやそのままトーストに塗り食べます※注意！熱を加えないこと

(効能期限10日間)

アホエンを摂取することで血流が良くなり、生活習慣病(高血圧、糖尿病、心臓病、脳梗塞)に凄い効き目です。

身体も10歳位若返り、記憶力が目に見えて良くなります。テレビ等でも効能が放映され話題になりました。



⑥ 保存容器に移し完成。

## 第3章

### 1. 自己催眠でストレス解消

#### ① 簡単な自己催眠

いすに座ります。  
3回深呼吸をします。  
両手をももの上に置きます。  
肩から両腕に緩むと命じます。  
両手で太ももの暖かさを感じます。  
暖かくて気持ちが落ち着いていると  
2回自分に言い聞かせます。  
体全体が暖かくゆったりしていると  
2回自分に言い聞かせます。

右足の指先が緩む  
右くるぶしが緩む  
右足の膝が緩む  
右足のももが緩む  
左足の指先が緩む  
左足のくるぶしが緩む  
左足の膝が緩む  
左足のももが緩む  
お尻が緩む  
腸が緩む  
胃が緩む  
心臓が緩む  
肺が緩む  
首が緩む  
右手指先が緩む  
右手首が緩む  
右ひじが緩む  
右肩が緩む  
左手指先が緩む  
左手首が緩む  
左ひじが緩む  
左肩が緩む

のどが緩む  
下あごが緩む  
鼻が緩む  
耳が緩む  
目が緩む  
頭の中が緩む

心が落ち着いていると自分に言い聞かせる  
身体が落ち着いていると自分に言い聞かせる  
私の体は健康であるそして、私の人生は上手く行く(私の希望、祈りを言葉で言う)



手でももを3回叩くと気持ちよく目が覚めると  
自分に言い聞かせる

1...  
2...  
3...



目が覚めたと自分に言い聞かせる



## 第4章

### 1. 健康を守る食事

人間の体は60兆の細胞から出来ています。この細胞は人間が食べたものから作られ、約11か月で全ての細胞が生まれ変わると云われております。私達は食べたものを体で吸収して出来ています。

ですから、細胞に良い食事を取ることが健康の基です。

アメリカの最近の研究では、現代医療全体で体を治すことが出来るのは10%位で、残りの90%は体を悪くするか、してもしなくても良い病気対策と云われています。

病気を治し、体を健康にするのは細胞を元気に出来る食事が一番なのです。正しい食事は体を健康にし、病気を治すことが出来るのです。

細胞が元気になる食事は、それ程難しくないのです。次の6つを注意すれば良いのです。

#### (1)炭水化物を正しく取る

炭水化物を取ると太るということで、炭水化物を取らない食事は誤りです。炭水化物は砂糖等の単純炭水化物と穀物、豆、芋に含まれるデンプン等の複合炭水化物の二つに分けられます。

この中で、単純炭水化物は取ってはいけない炭水化物です。

更にデンプンでも白米や精白小麦は栄養素の抜けたデンプンで、玄米、小麦などの全粒穀物か豆、野菜、芋等の未精製の複合炭水化物には、ミネラル、ビタミンが豊富にあり、この働きでデンプンがATPと云うエネルギー物質に変わり、細胞のクリーンなエネルギー源になります。

炭水化物は体内でエネルギーになる時、タンパク質や脂肪と比べ余計なゴミやスス、汚い副産物を生まないクリーンなエネルギー源です。ブドウ糖として血液で全細胞に運ばれ、体のあらゆる器官、組織に直接働きます。

ただ、精白された米はデンプンばかりで、これだけを取ると消化吸収の

プロセスが高くなり、血糖値がどんどん上がり、体に良くないのです。

又、ミネラル、ビタミンがないと細胞のエネルギー生産系のミトコンドリアがダメージを受けるのです。そして、血糖値が上がると、血液内の糖化を起こし、体内の組織成分が正しく働かないのです。

玄米は、その意味で理想的なビタミン、ミネラル、食物繊維を含んだ栄養源です。炭水化物を主食として玄米。更に全粒穀物、豆、芋野菜などで取りましょう。これが正しい炭水化物の取り方です。

## (2)玄米とマゴワヤサシイ食事をする

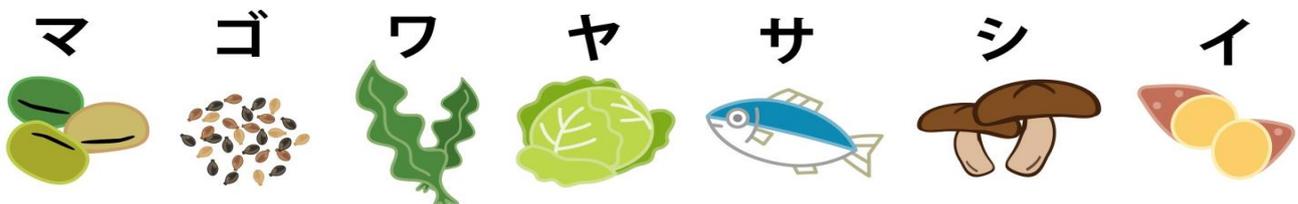
玄米とマゴワヤサシイ食事はいくら食べても体に問題は起きません。具体的には次の表の食事です。そして、そこにはミネラル、ビタミンが豊富にあります。ミネラル、ビタミンには体の栄養をそれぞれ細胞に合った形に加工する働きをします。

これを朝、昼、晩の三食の組み合わせの中で毎日取るようにすればカロリーなど気にせず、いくら取っても体はダイエットします。

実験では1日3,000kcalの食事を取っても体はダイエットし、更に血圧、血糖値も改善されています。

そして、よく肉を食べた方が良くと言う人がいますが、肉にしかない栄養素等はなく、玄米と豆の組み合わせで動物性食品に勝るたんぱく質になります。

又、魚が肉より優れたタンパク源です。極端に言えば肉は食べなくて良いのです。肉はデメリットも多いのです。動物性食品は、抗生物質、バクテリア、成長ホルモン、異常プリオン等の人体に有害な物質を含んでいる可能性があるのです。



## 「マゴワヤサシイ + 玄米」の主な特徴

	豆類	ゴマ	海藻	野菜	魚介	きのこ	イモ	玄米
カリウム			○	◎			◎	
カルシウム	○	◎	○	○	○			
マグネシウム	◎	◎	○	○				◎
リン	○				◎			○
鉄		○	○	○	○			
亜鉛	○	○			◎			○
銅	○	○			◎			
マンガン	○	○	○	○				◎
ヨウ素			◎		○			
セレン		○			◎			
クロム			◎		◎		○	
モリブデン	◎							○
ホウ素	○						○	
バナジウム	○				○			
リチウム					○			
ストロンチウム					○			
ビタミンA					◎			
βカロテン				◎				
ビタミンD					○	◎		
ビタミンE		◎		○	○			
ビタミンK	○		○	◎				
ビタミンB1	○				○			◎
ビタミンB2	○				◎			
ナイアシン(B3)					◎	○		○
ビタミンB6		○			○		○	○
ビタミンB12			○		◎			
葉酸	○			◎			○	
パントテン酸(B5)	○				○			
ビタミンC				◎			○	

### (3) 出来るだけ良い油を取る

人間の60兆の細胞の細胞膜は油で出来ています。油は人体にとって必要です。油＝油脂は、脂肪酸で出来ています。牛脂(ヘット)や豚脂(ラード)等に含まれる常温固体化して血液をドロドロにすると云われる悪玉の飽和脂肪酸と植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸があります。

植物油は全て善玉ではありません。不飽和脂肪酸は化学的構造により、オメガ3、オメガ6、オメガ9に大別されます。そのうちオメガ3とオメガ6は人間の体では出来ず食事として取る必要があります。

ただ、オメガ3、オメガ6は体の血圧、炎症、細胞のカルシウム調節、細胞分裂等、人体の機能を調節するもので、オメガ6は次の表の食品にあり、どうしても取り過ぎてしまう傾向にあり、オメガ6を抑える必要があるのです。

食事はなるべく、揚げ物を食べない、加熱調理はオリーブオイルを使い、週二、三回は青魚を食べる。亜麻仁油を利用すべきです。

又、食べてはいけない物はトランス脂肪です。私達の心と体を蝕む脂肪です。アメリカではこれを徹底的に排除する運動さえ行われています。

トランス脂肪は次の表の通りです。

### オメガ3・オメガ6を多く含む植物油と食品

オメガ3	オメガ6
亜麻仁油	コーン油
エゴマ油	サラダ油
シソ油	ゴマ油
青背の魚	ベニバナ油
	大豆油

### トランス脂肪の摂取源になりやすい食品

フライドポテト	アイスクリーム	サンドイッチ
ドーナツ	菓子パン	スナック菓子
クッキー	マーガリン	カップラーメン
ケーキ	ピザ	冷凍食品

#### (4)正しい調理方法を行う

食品は100℃に熱すると、食品中の成分が化学反応を起こし、様々な有害物質が発生します。これ等を除くために、揚げ物、焼き物、炒め物の食事に片寄らないことが大切です。

加熱調理は、消化酵素をなくし、体の各栄養物の消化作業を妨げます。なるべく生野菜、サラダ、刺身、大根おろし、長いも、ねぎ、しょうが、そして何より旬の果物をたくさん食べましょう。

又、日本伝統の発酵食品を食べましょう(漬物、味噌、納豆)。

#### (5)牛乳や乳製品を取らない

スポック博士の栄養学にある如く、現在アメリカでは牛乳に対して「害である」という説が一般的です。牛乳は古くから酪農を営み牛乳、乳製品に依存した体を持つ西洋人と違い、農耕民族で肉食の歴史の浅い日本人の体には合いません。そもそも他の動物の乳を飲むのは、生き物の中でも人間位で、不自然です。牛乳は牛の子供のための飲み物なのです。牛乳には仔牛に必要な成長ホルモンがあり、これが人体に害を与えます。カルシウムの取り過ぎは骨を強くするのではなく、骨を弱くすることが科学的に証明されています。カルシウムはマグネシウムがコントロールするものですが、牛乳にはマグネシウムがないのです。

又、牛乳中のカゼインも人体に悪影響を与えます。マーガリン、ヨーグルトを摂取している人の腸内は、癌になりやすく、荒れているというという実験報告があります。牛乳は日本人の体に合いません。これは飲んではいけない物質なのです。

#### (6)オーガニックな食品を選ぶ

なるべく農薬、化学肥料を使わない食品を選びましょう。

## 第5章

### 1. 腰痛対策

#### 毎日1回5秒で腰痛の予防と改善

腰痛の原因の主なものは、背骨と背骨に挟まれた椎間板の中の髄核というゼリー状の物質が前かがみになる等で、普段は中央にあるものが腰に負担が掛かり背中側にずれてそのまま放置するとちょっとした動作でぎっくり腰やヘルニアになります。

もう一つは脳の痛みを抑える機能がストレスによって衰えて、結果長引いた腰痛になるといわれています。

これを治すには次の体操が効果的で、驚く程効果があります。

- ①足を広めに開く
- ②お尻に手を当てる
- ③息を吐きながらゆっくり上体を反らし3秒ほど保つ  
手をお尻に当て押し込む、膝を伸ばして腹筋を鍛える
- ④毎日1回行う



## 2. 奇跡の肩こり改善 筋膜を伸ばす体操

肩こりの原因が最近分かってきました。筋肉は筋膜というラップに包まれていて、筋肉が収縮するとそれに合わせて筋膜も動き、筋肉同士の摩擦を抑えるのです。

同じ筋肉を使い過ぎると筋肉の一部が過度の収縮を起こし、筋膜がよじれたり1ヶ所に集まり固まってしまいます。それが肩こりの原因です。

筋膜を伸ばす体操をしましょう。最近の最も進んだ肩こり対処方法です。

①～③を1日3～5回行くと、2週間程で肩こりが驚く程楽になります。是非、実行して下さい。

②両腕のひじを曲げ後ろに引く。左右の肩甲骨を近づけて、ひじが下がらないように30秒キープ



③ひじを少し前に出しながら腕を起こし、肩甲骨を起こす。ひじが下がらないように気をつけて30秒キープ

※ 背中が丸まらない  
ひじが下がらないように注意して行う。



①イスにまっすぐ座り軽く顎を引く腕をまっすぐ前に伸ばし、肩甲骨の間を離すように30秒キープ

### 3. 無呼吸症候群「息が止まる」を改善

#### 脳梗塞の危険度大—無呼吸症候群を予防する

口の周りの筋肉を鍛えましょう。

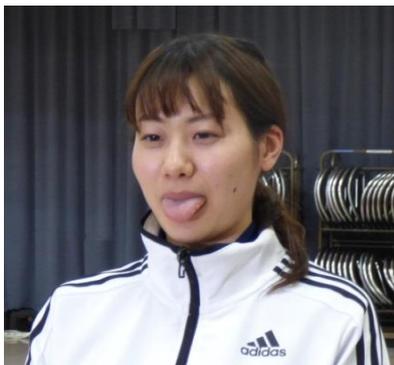
舌は筋肉で出来ているのでしっかり運動をすると筋力が増し、睡眠中に下の根本が垂れ下がって気道を圧迫して起こる無呼吸症候群が予防出来ます。

舌の筋肉訓練をしましょう。口臭や歯周病も防ぎます。

「べろはたから」という言葉を1日20回繰り返す。声は出さなくてOK。

「べ」は思い切り下を真下に突き出したり戻したりすることで、舌を持ち上げる筋肉を鍛える。「ろ」と「ら」は舌を滑らかにするための訓練。「た」と「か」は食べ物をのどの奥に送る筋肉を鍛える。

早ければ数日で効果を実感出来る人も。



べ



ろ



は



た



か



ら

## 第6章

### 1. 良質な睡眠の実践

#### (1) 夕方の運動と光

午前3時、4時に目が覚める人は夕方に光を浴びると体内時計が調整され、熟睡出来ます。又、運動は寝つきを良くします。夕日を浴びながら散歩が一番効果的です。



#### (2) 入浴で良質な睡眠を

就寝1～2時間前に40℃位のお湯で半身浴し、体の深部体温を上げ、1～2時間後、深部体温が下がると睡眠力がつきます。

眠りが最も深く、良質になります。

- ① 強い光を避ける
- ② 午後8時以降の食事、アルコールを避ける
- ③ 音楽を聴いてリラックスしましょう



### (3)ぐっすり眠れる硬めの枕

①硬い枕は寝返りがしやすい

②寝る時の首の角度を15°位に保ち、首の椎間板に力が入らないようにします

15°を確かめる

枕を当て、仰向けに寝て、横を向き顔の線が水平であれば、仰向けの時の首角度は15°です。



### (4)「うたた寝の術」

15分の居眠り

深くなり、起きにくくなります。  
椅子に座ってウトウトの状態  
で眠ると頭がすっきりします。



(5)睡眠のサイクルは約1.5時間位(人により異なる)。  
睡眠は6時間～7.5時間位が適当です。

入眠層から深睡層、そして入眠層

(6)第3章1の自己催眠を夜眠る時に行い、そのまま睡眠する

## 第7章

### 1. 実行こそ100歳までの若々しい心と体を作る

今までいろいろとお話しをしましたが、一番大切なことはこれ等の運動、生活習慣を実行することです。この小冊子に大体の運動の目安等を書いておきました。どれもこれも、家の中でお金もかからず簡単に出来るものです。皆様がこれを実行すれば、冒頭でも述べましたように皆様の健康寿命は5年～10年伸びると思います。御自身も楽しい生活が送れ、周りの家族も迷惑がかからず、健康であれば医療費、介護費も少なくて済むのです。

これ程、自分のため、家族のため、国家のためになる行動はないと信じます。

高齢化する日本、そして少子化、これを解決する方法は何か他にあるでしょうか。

しかしながら、自分達で出来ることで世の中を良い方向に変えることはこれ以外にはなかなかないと思います。

「健康寿命維持」のテーマは、最早、個人の努力というより行政がある程度積極的に法制化する必要があるとさえ思うのです。

この小冊子を読んだ皆様が中心となり、この「健康寿命大学」の実践を周りの人に伝えて頂きたいと思いこの小冊子を作りました。

皆様の御力で明るい高齢化社会が生まれますことを心より御祈りしております。