

第1部

TV雑誌で有名な**美脳ドクター**が語る

健康長寿の為の **8** つの日常習慣

特別講師：**響 玲緒奈** 博士

脳科学者
医事評論家

アンチエイジング美容心理学者
最先端未来医学医療国際コーディネーター

Q1. 今、なぜ「幸齢」か？

A1

異常なまでのストレス社会が、
心や人間性をどんどん壊している。

「幸せな生き方」に繋がる
ウェルネスを進化させる時期。

● 秘訣1

死から生をみる「選命感謝」の
心が原点。

幸齢 = 心豊かに歳を重ねること。

ちょっとしたことに感謝を。
キレない脳、イジメない脳を。
心が壊れそうな人に救いの手を
差し出したくなる日々を。

Q2. -(マイナス)0歳～ 幸齢とは？

A2

増える家庭内殺人や異常な
いじめをなくすには、

健康恋愛

➡ 健康母胎

➡ 昭和のお茶の間団らん

赤ちゃん誕生前から

「幸齢ふぁみりー」を！

● 秘訣 2

幸齢コミュニケーションで
心触れあえる健康家族になる。

Q3.～ +(プラス)100歳 の幸齢は？

A3

脳が安定した健康長寿人生。
従病(しょうびょう)による、
一病長寿の老いを楽しむ
生き方。



天国へのお引っ越しまでの
心支度を。

● 秘訣3

従病:亡き神山五郎先生
(リハビリ医学の第一人者)

たとえ病いがあっても、病いの
ことばかり考えず、森羅万象に
関心をもち、病いと連れ添って
いくほうが症状が緩和することも。

Q4.あなたの老いタイプは？

A4

1血管老化タイプ

2脳老化タイプ (動脈硬化コース)

3気持ち老化タイプ

4免疫老化タイプ

(免疫機能↓▶がん/感染症↑)

5筋肉老化タイプ

6骨老化タイプ

● 秘訣4

老いタイプに合った

「加齢制御」

(エイジングコントロール)

で、幸齢ライフを。

cf.白澤卓二先生

(抗加齢制御医学の第一人者)

Q5.動脈硬化(心臓・脳)を遅らせる

幸齢ウェルネスとは？（1）

● 秘訣5

幸齢フード

＊ファイトケミカル

(植物にとって有害なものから身を守るために作り出された色素や香りやネバネバの成分のこと)

＊オメガ3[↑]9[↑]オメガ6[↓]

＊地中海料理+ヘルシー和食

＊メディカルサプリメント

Q6.動脈硬化(心臓・脳)を遅らせる

幸齢ウェルネスとは？ (2)

● 秘訣6

幸齢ボディ

＊下半身：貯筋、リンパマッサージ

中半身：内臓脂肪除去

上半身：呼吸法

(きまぐれ有酸素エクサ)

＊エレベーター・エスカレーターなし！

色彩選食のすすめ

- 赤：トマト、ニンジン、赤パプリカ、キムチ
- 黄：かぼちゃ、ピーマン、ウコン
- 緑：ブロッコリー、アボガド
- 紫：なす、紫キャベツ
- 茶：ナッツ、くるみ、大豆、味噌、玄米
- 黒：黒豆、ひじき、ごぼう、のり
- 白：豆腐、白アスパラ



▼スーパー健康長寿食のすすめ

地中海料理の日本化
創作ヘルシー和食を楽しむ
cf.食脳美【幸齢学用語7】

しっかり選油を！

高オメガ3 (αリノレン酸.DHA.EPA)

アマニ油、えごま油



DHA・EPA

オメガ9 (オレイン酸)

▶加熱調理に少々のおリーブ油、キャノーラ油



低オメガ6 (リノール酸、アラキドン酸)

ごま油、紅花油、菜種油、大豆油



トランス脂肪酸ゼロ化

マーガリン、マヨネーズ、菓子パン



▼一日3食、栄養素不足時代に不可欠

メディカルサプリメントの日常化は欧米の常識

(註) 格安 **X** 上質 **O**



Q7.ガン予防すれば、どれだけガンのリスク(危険率)を下げられるか？ = ガン予防幸齢学

A7

国立がん研究センターでは、年齢40歳から69歳の男女、約14万人を対象に、生活習慣とがんやほかの病気の罹患（りかん）についての追跡調査を実施。

その結果、5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスク↓。

● 秘訣7

5つの健康習慣の徹底を。

禁煙

節酒

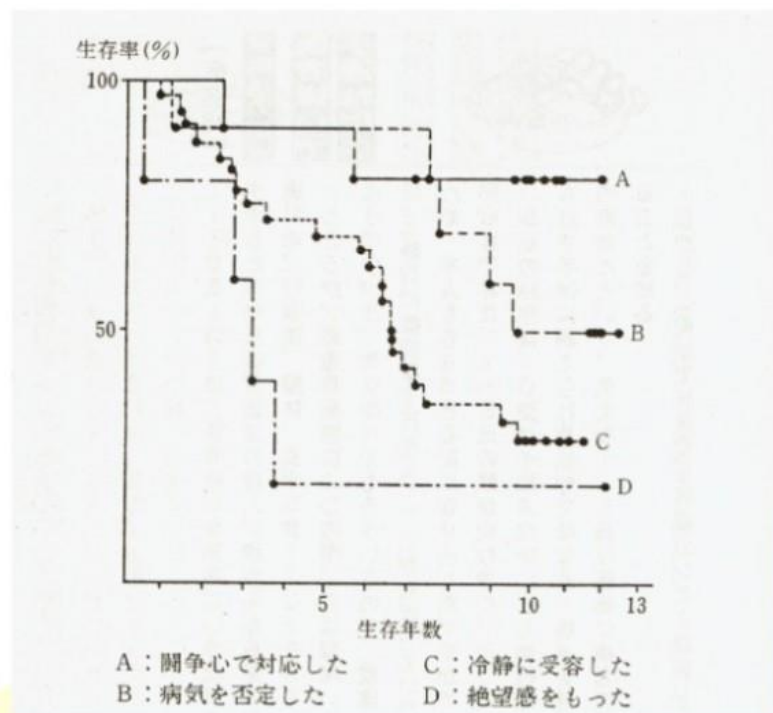
食生活

適正体重の維持

感染予防

Q8. ガンとの付き合い方/生存率は？

ガン患者の心の状態と生存率



● 秘訣8

希望とファイティングスピリットが
ガン生存率を高める。

脳のメタボ対策を！

- 1) 脳髄液の流れをよくする首弛緩法
- 2) 救世主はココナッツオイル
- 3) 口（話す、歌う、よく噛む）と手の二刀流
- 4) 好奇心、快適、感動、ときめき脳
- 5) 複合生活習慣やガンを回避



終わりに

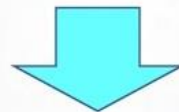
●幸齢の極意

井戸水は深く掘れば掘るほど、美味しい。

幸齢運動21を、一緒に！

美は世界を救う (ドストエフスキー)

大切なことは、どれだけ心をこめたか (マザー・テレサ)



**心とからだの健康美を育て、美しい人生を送り、
天国でお会いしましょう**