

「100歳人生を生きる 身体と心の覚悟」

講師：石川 元

(クワイエティブライフ研究所)

私は、小さい頃から好奇心と探究心が旺盛でして、日本全国いろんな先生のもとを訪ねて勉強し、本もたくさん読みました。今は子育て・心の相談。経営コンサルタント、セミナー、講演などをさせてもらっています。

150歳長寿への7つの道標

1. 粗食 素食(自然) 小食 よく噛む 塩

日本の現状・・・飽食 過食 食べ放題 減塩、農薬、添加物で 人間の命の食べ物ではない
なんと日本は世界最高の添加物大国

2. 笑顔 笑い(歌 踊り) 笑いは万病を治す

- 道路を暴走するのが18才、逆走するのが81才
- 心がもろいのが18才、骨がもろいのが81才
- 偏差値が気になるのが18才、血糖値が気になるのが81才
- 恋に溺れるのが18才、風呂で溺れるのが81才
- まだ何も知らないのが18才、もう何も覚えていないのが81才
- 東京オリンピックに出たいと思うのが18才、東京オリンピックまで生きていたいと思うのが81才

会場爆笑 (笑点大喜利より)

日本の現状・・・しかめっ面、不平不満、不足

3. ころも身体も動く 働く 仕事 運動

- ・運動不足は緩慢な自殺である
- ・筋肉強化が心身に好影響をもたらす

- ①若返りホルモンを分泌 ②発がん率が1/3になる
- ③認知症も1/3になる ④免疫力が向上 ⑤腰痛が治る等
- 日本の介護施設・・・完全お世話型
- 世界の介護施設・・・自立型

しかし東京の初台リハビリテーション病院はずばらしい。
「寝たきりを作らない、自立して生きていける力を取り戻すことこそが看護。病気の時こそ美味しい食事を出す」

4. ふれあい 愛情と幸福のホルモン

日本の現状・・・孤独 見て見ぬふり アイツはアイツ

5. 呼吸 長息 長生き

丹田を意識してゆったり空気を吸い込み一旦丹田におさめ
ゆっくり細く長く息を吐きましょう

日本の現状・・・セカセカ 忙しい 息をするのを忘れてる

6. 感謝 おかげさま 感謝するとよいホルモンが出る

日本の現状・・・憎しみ 恨み 愚痴 不平不満

7. 好奇心 探究心

日本の現状・・・何も関心興味がない、起こさない

自立四法

1. 自分の人生は全て自分の選択決定でなされている
他人のせいはいち毫もない決定し行動したのは自分
2. どんな病気も自己治癒力で治る自己治癒力の邪魔をしない
3. 全ての不都合は自分の招いた結果、それをしっかり受け入れ、改善改良しながら少しずつ目指す人生へ
4. 自然の恵みの感謝に立つ

①と言ったら
頭を指します

①頭

脳トレ

藤城孝子さん (医学気功師)

①～⑥の番号の身体の部位を
おぼえたら、先生の言う
番号の部位を指します。

②鼻
③肩

④おへそ

⑤ひざ ⑥足首



1

さっ

今度は
2人組になって
相手の部位を指さす。
次は一度に2カ所を。
緊張する～失敗したら大笑い

最後にみんなで合唱しました

あくびすると自然な声が出ます。
決してのどを締めない
胸に顔に響くように声を出しましょう。

曲目：「月」「星の界」
「虫のこえ」
「あかとんぼ」



一般社団法人ハッピーアカデミー代表 中田悌夫さん

マスコミでも、国会でも人生100年時代と言い、これから多くの国民が大挙して100歳まで生きてゆくのですが、問題は、生きがいをもって元気に100歳まで生きることが出来るかどうかです。私たちの100歳大学は、この期間を第2の人生・人生の後半として位置づけ直し、新たな意識を持って、この問題に取り組み解決してゆく拠点になります。

医学の進歩や社会の展開の下で、高齢者としての健康な心身づくりを学ぶ中で、仲間とともに生きがいのある人生を創り出しましょう。連絡をお待ちしています。

☎電話 090-4083-1648

メール tsukao.happy@gmail.com

http://100歳大学.com/