

# 〔体の健康・心の健康〕

病気にならない体づくりの仕組み～健康で長生きするために～

## 病気にならない体づくり

### 免疫力を高める

#### 食 べ 物

体にいいものを食べる (\*1)  
 体にわるいものは食べない (\*2)  
 体に入った有害物を排泄する力のある  
 ものを食べる (\*3)

- \*1 ・「命の鎖」  
 ・身土不二・全体食  
 ・まご (に) わやさしい (こはなれ)
- \*2 ・食品添加物⇔加工食品／輸入食材  
 ・冷食・温食 (ポストハーベスト)  
 ・水道水
- \*3 ・デトックス／免疫力  
 ・食物繊維⇔野菜 (根菜) (皮) ・果物  
 ・発酵食品 (味噌、醤油、納豆、漬け物  
 ／ヨーグルト)

#### 運 動

血液の循環・新陳代謝をはかる  
 心肺機能を高める  
 内臓機能・消化機能を高める  
 体の歪みを直す

- ・ストレッチ
- ・腹式呼吸・調息
- ・速歩(ウォーキング)／マラソン／跳躍⇒20分以上
- ・真向法／西式
- 【快眠快便】
- ・快便⇔朝起き抜け 500ccの水／食物繊維
- ・快眠⇔睡眠前の軽い運動／半身浴
- \*目の運動

免疫力



発汗⇔新陳代謝



### 心 の 健 康

ストレスを持ち込まない  
 ため込まない  
 解放する

### 心 の 健 康

ストレスを持ち込まない  
 ため込まない  
 解放・発散する

「世間」を気にしないで生きる

自分の価値観をもつ

ストレス解放体操⇔リラックス体操

笑う

学習  
研究

カラ  
オケ

生きがいをもつ

仕事

趣味・スポーツ

社会的活動・市民運動  
サークル活動

地 域 活 動  
社会奉仕活動  
ボランティア活動

コミュニティビジネス

ひとから必要とされる  
期待される  
見られる  
(人間関係欲望)

家 族

ペ ッ ト

庭いじり  
(ガーデニング)