〔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　　免疫力
・腹式呼吸・調息　　↑
・速歩(ｳｫｰｷﾝｸﾞ)／マラソン／跳躍⇒20分以上
・真向法／西式　　↓
【快眠快便】　　発汗⇔新陳代謝
・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

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
- カラオケ

生きがいをもつ

- 学習研究
- 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）

©吉田清彦