

「いつまでも若々しく生きるために」

－私の健康法－

開倫塾

林 明夫

1. はじめに－Return To Basic 基本に戻って考えよう－

- (1) 一番大切なのは「本人(自分自身)の健康」(身体の健康、心の健康)
- (2) 二番目に大切なのは「家族や親族の健康」(身体の健康、心の健康)
- (3) 「仕事」や「社会的な活動」、「趣味」などは三番目。順序を間違えないことが大事。
* 「健康第一」(社長として訓示するときは、必ずこの「健康第一」を社員に伝える。「健康法」も伝え、自分なりに考えてもらう。ヒントになればとの思いで……。)

2. 「私の健康法」

- (1) 食べ物(口に入るもの)に気をつける。(ゆっくり食べる)
 - ①朝

| | |
|---|---|
| } | にんじんジュース(にんじん1本、リンゴ半分、ミキサーでジュースにする。黒ごまきな粉、ハチミツを加える) |
| } | ライ麦パン |
 - ②昼 とろろそば
 - ③夜 和食
* しょうが紅茶、にぼしと和菓子(おやつ)として
* とにかく体重を増やさない。体温を下げない。
- (2) 「Dental IQ(デンタル アイキュー)」を高める－歯は徹底的に治す－
 - ① 食後3回、寝る前に歯磨き
 - ② 1～2か月に1回は、歯科医に歯石をとってもらおう
* 「インプラント」の手術をした人は、メンテナンスに通い続けること
* ビタミンCをハイシーで毎日2000mg摂取、粘膜を強める
* 歯がボロボロでは仕事にならない。長生きもできない。
- (3) 病気とは闘う、諦めたらおしまい。
 - ① どうしたらよくなるかを徹底的に研究し、納得したら1つずつやってみる。－継続は「力」－
 - ② 「免疫力」を強めるためには「ビタミンB₂、B₆、B₁₂、ビタミンC」
 - ③ 「のこぎりやし」(頻尿防止に効く人もいる)
- (4) 「スクワット」を、①エレベーターの中 ②歯磨きの間 ③ちょっとした時間
- (5) 車や電車に乗らず、「とにかく歩く」「速足で歩く」
- (6) おすすめは、「週末田舎暮らし」で「週に2～3日は日帰り温泉」(栃木県にどうぞ)

参考書

Dr. 石原結実先生

「身体を温めて健康になる」

スクワットは
1日200～300
回

3. おわりに－「生涯現役宣言」を。

- (1) そのためには、「いつまでも若々しく生きる」。
- (2) 「心の健康法」も自分なりに工夫する。
* 新聞をよく読むと、「身体と心の健康法」の具体的方法がよく紹介されています。