

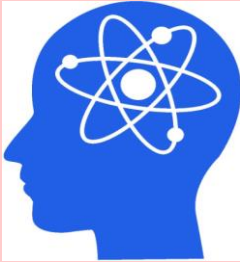
人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくり

# 全体像

# 1. 人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくり

## 【ストレスコントロール】

ストレス対処、コミュニケーション、 趣味、感謝、  
自然との共生



## 【食事】

病気に負けない楽しい食事



## 【自分を知る】

(体質、心のくせ、弱み)



## 【運動】

自分にあった無理のない運動&適度な  
な負荷、血管力、リンパ力の強化



## 【全身の美容】

肌、ヘア、内臓ケア、眼ケア、口、足



## 2. 人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくり

頭から足の先までの見た目から内臓や血液まで着目し、トータルに体のケアを行っていく。  
そして、100年間、高齢になっても、元気に動き続けることができる体と心をつくりあげていく。



集中力、  
没頭力



髪力  
アップ



元気  
な脳



生きがい、  
コミュニケーション



美肌



笑顔、  
前向き  
精神



柔軟  
な体



眼、口  
鼻、耳



腹筋



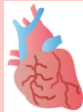
運を味方  
につける



体温  
アップ



元気な  
声、喉



心肺機能  
強化



体幹強化、  
筋力  
アップ



内臓力  
強化



疲れ  
知らず



リンパ、  
血液



夜の  
元気



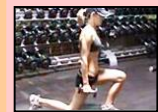
骨盤力



体脂肪  
落とす



内臓脂肪  
低減



足腰  
強化



ふくら  
はぎ力



細胞  
活性化



呼吸  
による  
強い体



歩き方  
改善



ヒップ  
アップ



免疫力  
、菌との  
共生



足裏力



強い骨  
、関節



良い姿勢

# 3. 人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくり

## 1. 体質、心のくせ、弱みを知る

自分自身の現在を知ること、効率よく元気になっていく

- 自分の体質、季節によってかかりやすい不調、心のくせや弱みを知りそれに対処する一日の過ごし方、季節の過ごし方、自分にあったメンテナンスの基本を知る。

## 2. 病気に負けない楽しい食事と、自然との共生、血管力の強化

自然のメカニズムを理解し、吸収率を上げる食べ合わせで効率良く体に摂取させる

- 腹8分目を意識した体質、体調に応じた美容食、により、体質を強化し、老廃物が出やすく病気になりにくい、いつまでも若々しい元気な体をつくり上げる。
- 自然との戯れ(水、土、火、風)を、常に意識しながら、リフレッシュする。



## 3. 自分にあった無理のない運動&適度な負荷

効果の高いテクニックで効果を最大限に引き出す

- ヨガ、ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、ジョギング、マッサージ等、自分の体質に合った運動を適度に負荷をかけながら定期的に行い、適切な入浴を行い、体からの老廃物を定期的に排出し、疲れない体をつくる。
- 朝日をあび体内リズムをリセットする。
- 性生活を謳歌することによって、いつまでも若々しい体でいたいという心づくりに貢献する。



## 4. 全身の美容肌、ヘア、内臓ケア、眼、口ケア

効果の高い成分で効率よく

- 頭～足先までの全身ケアの方法身につけることにより、年中美しく、若々しい体づくりを行う。(肌ケアの基本、ヘアケアの基本、内臓ケア、ボディケア、笑顔ケア、骨ケアetc)



## 5. ストレス対処、コミュニケーション、趣味、感謝

誰でもできるコツをつかむ

- メンタルヘルスでストレスを解消する方法や心のくせに対する対処方法や適度なストレスとの付き合い方を身につけることで、定期的に悪い気を排出する。(悪いストレスをためると活性酸素が増える)
- また、脳を健全に保つような生活習慣を身につける。マインドフルネスを実践する。
- いろいろな趣味、興味を持ち、他者を許せる心を養いながら、人生を謳歌する。

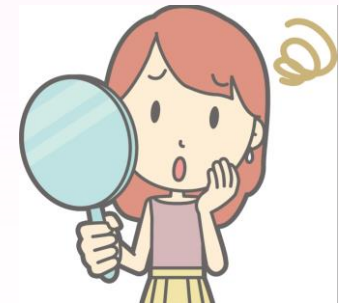


### 3. 人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくり

## 1. 体質、心のくせ、弱みを知る

自分自身の現在を知ることで、効率よく元気になっていく

- 自分の体質、季節によってかかりやすい不調、心のくせや弱みを知りそれに対処する一日の過ごし方、季節の過ごし方、自分にあったメンテナンスの基本を知る。



### 3. 人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくり

## 2. 病気に負けない楽しい食事と、自然との共生、血管力の強化

自然のメカニズムを理解し、吸収率を上げる食べ合わせで効率良く体に摂取させる

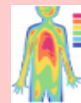
- 腹8分目を意識した体質、体調に応じた美容食、により、体質を強化し、老廃物が出やすく病気になるにくい、いつまでも若々しい元気な体をつくり上げる。
- 自然との戯れ（水、土、火、風）を、常に意識しながら、リフレッシュする。



免疫力  
アップ



疲れ  
知らず



体温  
アップ



強い骨



元気な  
脳



きれいな  
血液



内臓  
脂肪  
低減



### 3. 人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくり

## 3. 自分にあった無理のない運動&適度な 負荷

効果の高いテクニックで効果を最大限に引き出す

- ヨガ、ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、ジョギング、マッサージ等、自分の体質に合った運動を適度に負荷をかけながら定期的に行い、適切な入浴を行い、体からの老廃物を定期的に排出し、疲れない体をつくる。
- 朝日をあび体内リズムをリセットする。
- 性生活を謳歌することによって、いつまでも若々しい体でいたいという心づくりに貢献する。



### 3. 人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくり

## 4. 全身の美容 肌、ヘアケア、内臓ケア、眼、口ケア

効果の高い、美容成分で効率よく、美容ケアを行う

- ・頭～足先までの全身ケアの方法身につけることにより、年中美しく、若々しい体づくりを行う。（肌ケアの基本、ヘアケアの基本、内臓ケア、ボディケア、笑顔ケア、骨ケアetc）
- ・美容成分の見方を習得することで、日頃の目利き力を鍛える。



美肌



笑顔



髪力  
アップ



内臓力  
強化



### 3. 人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくり

## 5. ストレス対処、コミュニケーション、趣味、感謝

心のくせを知り、誰でも対処できるコツをつかむ

- ・メンタルヘルスでストレスを解消する方法や心のくせに対する対処方法や適度なストレスとの付き合い方を身につけることで、定期的に悪い気を排出する。（悪いストレスをためると活性酸素が増える）
- ・また、脳を健全に保つような生活習慣を身につける。マインドフルネスを実践する。
- ・いろいろな趣味、興味を持ち、他者を許せる心を養いながら、人生を謳歌する。



前向き  
精神



元気  
な声



運を味方  
につける



五感力  
アップ



集中力  
を養う