

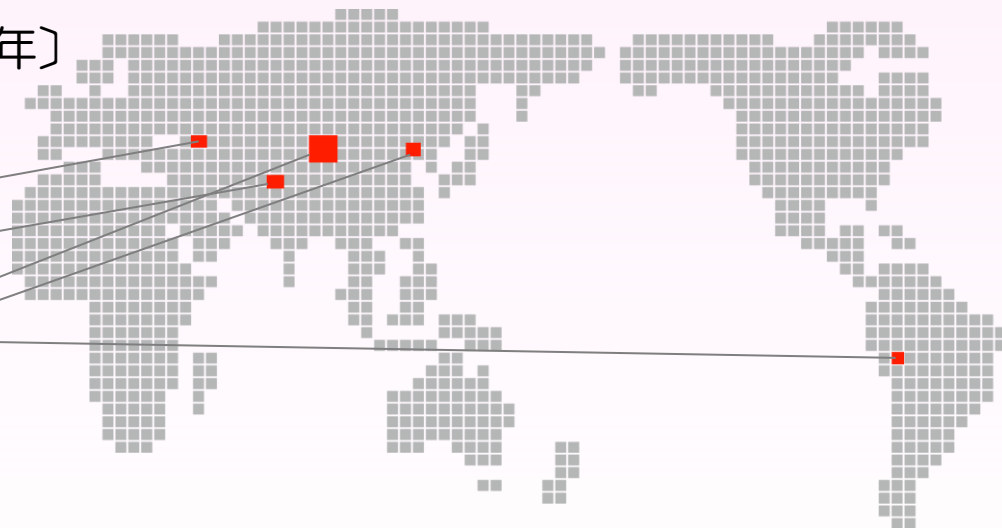
# 100歳いきいき編

100歳以上の高齢者に共通する項目について、「食事」「運動」「ストレス発散」「運」の項目でまとめました。ここに挙げられている項目を、自分なりに取り入れることにより、高齢になっても、元気な体を目指すことができると考えられます。

※参考文献：世界中の長寿郷に学ぶ  
健康長寿120歳説〔2017年〕

※100歳越えが、非常に多い地域

- コーカサス（旧ソ連）
- フンザ（パキスタン）
- ビルカバンバ（エクアドル）
- 新疆ウイグル（中国）
- パーマ中国



※ここでは、まやかしの長寿ではなく、「元気な体で」の長寿を目指しています。

# 100歳以上いきいき生きている人の秘訣

## ●食事

### ①小食である。

(飢餓状態も幼少期に経験している。)

※飢餓状態は長寿スイッチをオンにする



### ②採食主義である。

(肉ばかり食べていない。)



### ③ビタミンCを毎日とっている。



### ④免疫力を高める食事をしている。

(発酵食品、抗酸化食品)



# 100歳以上いきいき生きている人の秘訣

## ●運動

⑤筋トシ（血流がよい）が日常に取り入れられている。



⑥よく歩き、よく働く。  
（汗水たらして働くことを続けている。）



⑦睡眠負債をうまく解消している。  
（負債の度合は体質によって違う。）



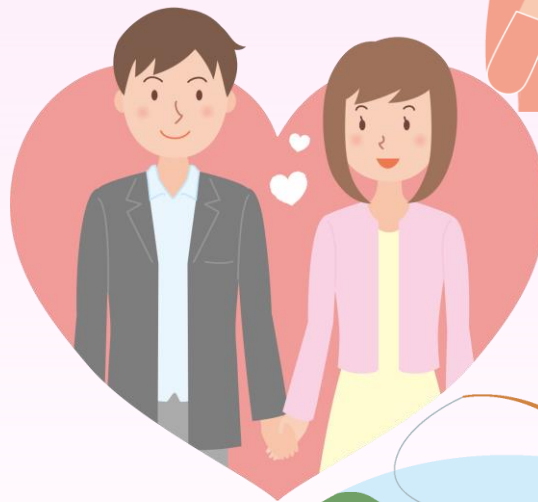
# 100歳以上いきいき生きている人の秘訣

## ●ストレス発散

- ⑧長い息であり、よく笑う、ストレスとうまく付き合っている。  
(ノーストレスは返ってーになる)



- ⑨性生活を謳歌している。  
(異性等への好奇心、子供が多い、愛情表現、外見の追求)



- ⑩夢中になれることを持っている。  
(副腎皮質の分泌が多い)



# 100歳以上いきいき生きている人の秘訣

●運を味方につける

⑪前向き、人にやさしく、  
良善に生きている。



⑫自己利益だけでなく、  
世の為人の為に生きている。

