

2024/1/31版

# 健康長寿への生活習慣

人生100年時代 = 36500日の人生



整体師・リンパセラピストからの提言

## アドバイザー(AD)活動支援講座

日 時 令和6年2月3日(土曜日)  
11:10~12:10

講 師 岐阜県美濃加茂市AD・整体師・  
リンパセラピスト

坂田林平

AD活動支援講座 健康長寿への生活習慣

## 世界から注目される 日本の超高齢社会

Want to live to 100? Copy the Japanese say a senior  
associate at Royal College of Medicine.

欧米では日本の長寿や日本食事について関心が高かくイギリスのスポーツ紙の記事  
に上記のような文が出ていた。その中で興味深かったのが「腹八分目と生きがい」  
という言葉が適切に翻訳できなくてそのまま「腹八分目と生きがい」と出ていたと  
いうお話です。この情報の発信元は信頼性の高い情報のようでした。

YouTube「ひなママ英会話」イギリス在住の日本人女性のお話より

2

本当に健康で幸せで  
充実した生活を実現しているだろうか？

## 2023年の世界幸福度ランキング

国際連合の「持続可能開発ソリューションネットワーク」が毎年発行している世界各国の幸福度を調査した「世界幸福度報告」は、ニュースなどで目にした方も多いことでしょう。その最新となる2023年の世界幸福度ランキングで、日本は世界47位に位置しています。

先進国の中ではまだまだ下位にとどまる(G7では最下位)という結果でした。  
アジアではシンガポールが25位でトップでした。

3

## ご挨拶

自己紹介:坂田林平

- 飛騨高山に生まれる 1949年4月28日 まだ74歳
- 美濃加茂市加茂野町に在住 趣味:家庭菜園、里山ウォーキング、絵手紙始めました

25歳ライフバランス研究会に参加し食事・運動・睡眠から・呼吸法・瞑想法、ストレスと自律神経の関係など基本的なことから学ぶ。

始まりは、自身の健康と子供のアトピー症など、家族の健康を守る事からでしたが周りにも同じ悩みで困っているのを知って「一緒に健康になろう」と自然療法、民間療法、伝承療法(操体法、リンパセラピーなど)講習会を開き普及活動をする。

54歳の時に日本老化制御研究所の関連企業とご縁で血液を検査する機会があって、身体が活性酸素により遺伝子損傷していることが分かる。これを機会に老化とファイトケミカルに関心を持って取り組み野菜スープと日本の伝統である出汁を紹介している。

「私たちの体が病んでいる事は、自然も病んでいるんです、健康づくりと環境の繋がり忘れてはいけませんよ」恩師の言葉を大切に、自然に感謝することを忘れないように自分に言い聞かせています。

百寿者の知恵が導く豊かな人生「百寿者に学ぶ健康づくり」と過剰な情報に振り回されない人生100年時代の「新習慣！自分を整える」をお伝えしています。

4

## ウエルビーイングサロン「SAKATA」の願い

新習慣で  
一人ひとりが自分を整え  
健康で幸せに充実した生活を実現すること  
家族も元気になり  
地域社会も元気になる



5

## 今日の予定

11:10~ 11:15~11:20 5分	自己紹介 <健康長寿のために> これから健康管理する時 減らしたいもの3つ 増やしたいもの6つ ご記入いただきます。	11:40~12:00 20分	<トントン・クルクル・グルグル> 1、目の緊張をとる 2、自律神経を整える 3、耳は腎臓と深い関係にある 4、リンパに乗せて大掃除 5、お腹をつかんでグルグル 6、かかとの上げ下げ
11:20~11:40 20分	<超高齢社会を生きている> 慢性疾患＝生活習慣病を再認識 世界が注目する日本の食習慣と 今の日本の様子 <血管を守る食事とは> 「人は血管から老いいる」と言われます。 <体をサビから守る食事> 人間の病気の9割活性酸素 (サビ)が原因	12:00~12:10 質疑応答	新習慣！自分を整えることにフォーカスしましょう。

6

お気軽にご参加ください。  
あなたが、これからの健康管理のために

### 減らしたいもの3つ

○○○・○○○・○○

### 増やしたいもの6つ

○○○・○○○・○○○○  
○○○○・○○○○・○○

なんだろ～ね



あなたの健康管理で  
減らしたほうがいいと思うもの3つ  
もっと増やさなければと思っているもの6つ

7

## 人生100歳時代 百寿者に学ぶ健康づくり

2024年2月3日

10	20	30	40	50	60	70	80	90
教育	就職する			人生50年	定年	老後		

昭和22年（1947）男：50・06歳 女：53・96歳  
昭和24年（1949）男：56・20歳 女：59・80歳

昭和38年（1963）100歳以上は153人（老人福祉法が制定された年）  
昭和52年（1977）男：72・69歳 女：77・95歳  
昭和56年（1981）1000人を超える 平成10年（1998）10,000人を超える  
令和2年（2021）男：81・64歳 女：87・74歳  
令和2年（2020）9月1日現在で8万450人内約88%女性  
令和5年（2023）92,138人 女性81,589（全体の89%）

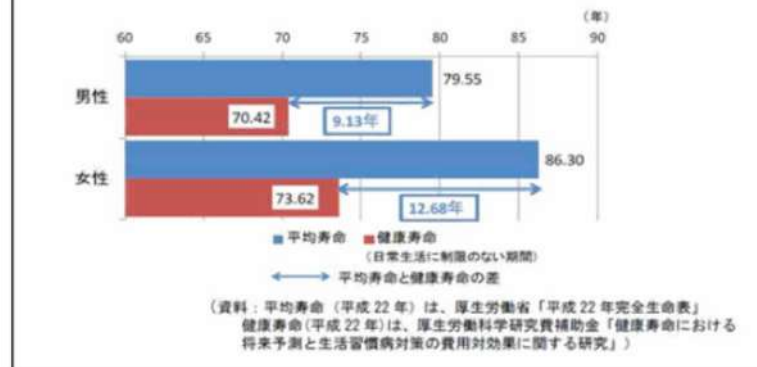
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
教育	第1ステージ			第2ステージ			第3ステージ			百寿者	スーパー	120歳～

self-careで健康寿命を延ばそう

8

## 人生100歳時代 百寿者に学ぶ健康づくり

図：平均寿命と健康寿命の差



出典：高齢者住宅仲介センターより

令和2年 男：81.64歳 72.68歳 (8.96年)  
 女：87.74歳 75.38歳 (12.36年)

9

## 急性疾患と慢性疾患の違い

	急性疾患	慢性疾患
初期	急速	徐々に
原因	1つの原因	多くの原因
期間	短期	不定
診断	一般に正確	不確かなことが多い
診断用検査	だいたい確定的	しばしば、限られた意味しかない
治療	一般に治癒する	治癒はまれ
専門職の役割	治療の選択と実施	指導者でありパートナーである
患者の役割	指示に従う	医療従事者のパートナーであり 日常の管理の責任をもつ

出典：慢性疾患自己管理ガイドンス（日本看護協会出版会）

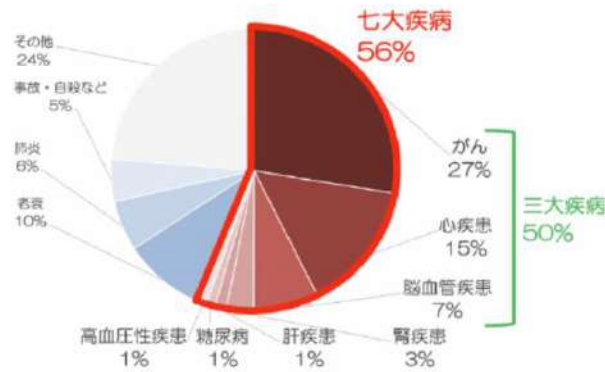
10

急性疾患＝現代医療

慢性疾患＝自然療法・セルフケア

慢性病は生活習慣病ですから現代医療での治療はまれとあります。  
生活習慣を改善し健康状態を取り戻しなさい「日常の管理の責任を持つ」  
のはあなたなのですから、と言っています。

主な死因の構成割合



(出典) 厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況」

11

健康への関心の高まりから、「各国では日本食が注目」されています。

### マクガバンレポート

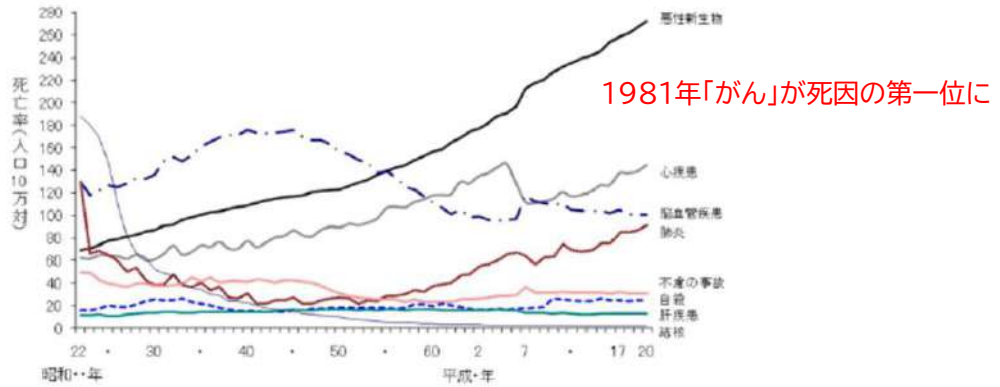
1977年、アメリカで生活習慣病の解決策として発表されたマクガバンレポートで、伝統的な日本食が理想と紹介されたのがきっかけであるとも言われています。この発表以降、アメリカは食生活の改善が進み次のような目標が具体的に示されています。

1. 食べ過ぎをしない。
2. 野菜、果物、全粒穀物による炭水化物を増やす。
3. 砂糖の摂取量を減らす。
4. 脂肪の摂取量を減らす。
5. 動物脂肪を減らし、脂肪の少ない赤身、鶏肉、魚に置き換える。
6. コレステロールの摂取量を減らす。
7. 食塩の量を減らす。

12

現在の日本は、46年前のアメリカと同様に、がんをはじめとした生活習慣病が拡大し、又それは医療費の高騰を招き、社会全体に大きな歪みをもたらしています。  
超高齢社会の日本では、今後ますます医療費負担が予想されます。これは、極めて深刻な問題です。

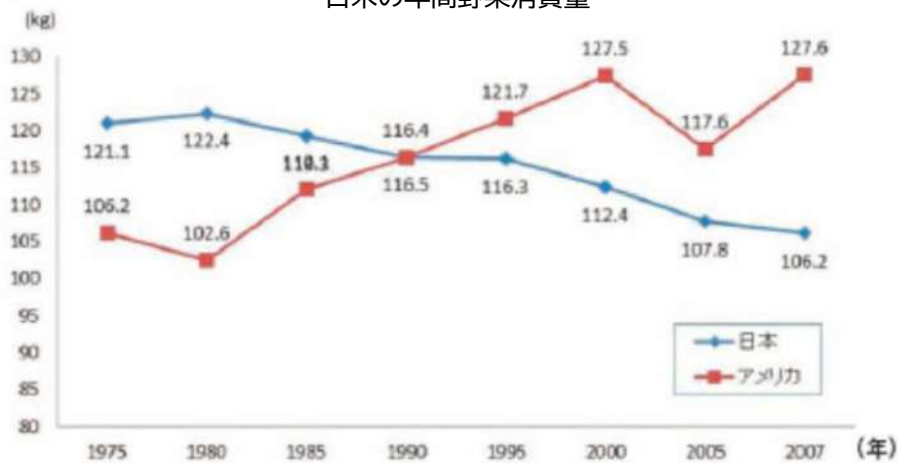
主な死因別に見た死亡率の年次推移



注：1) 平成6・7年の心疾患の低下は、死亡診断書(死因検索書)(平成7年1月施行)において「死因の別用欄には、疾患の請求欄の求類として心不全、明瞭不全等は書かれないでください」という変更書きの発行等からの規制の影響によるものと考えられる。  
2) 平成7年の脳血管疾患の上昇の主な要因は、ICD-10(平成7年1月適用)による原因別診断ルールの明細化によるものと考えられる。  
出典:健康づくりポータルサイト healthy-life21.com

## 食べているようで不足している野菜の消費量 「もっと野菜を食べよう」

日米の年間野菜消費量

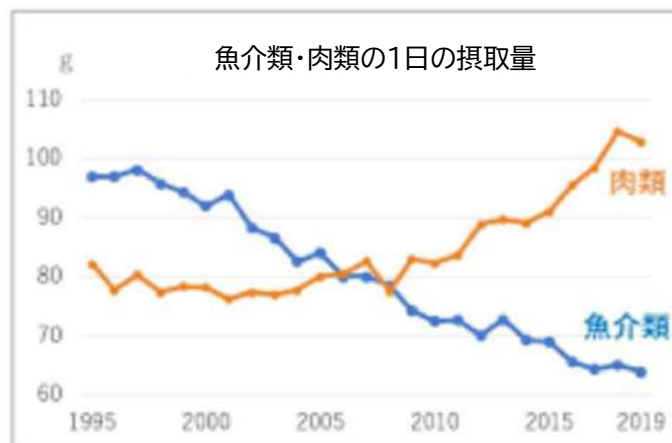


資料:USDA/Economic Research Service. Date last updated February 14,2010.

## 野菜の消費が少なくなっている理由は？

- 野菜の値段が高いこと
- 外食にする機会が多い(野菜の量が少なく肉など揚げ物が多い)
- 手作りをあまりしない
- サラダにドレッシングで食べる
- あまり多く食べられない
- 野菜嫌い
- 菓子パンにコーヒーなどで済ますことが多い
- 喫茶店でパンにバター、コーヒーやミルクティー
- 食事を抜くことが多い
- 他のものを食べ過ぎ飲み過ぎ
- 分からない「野菜をあまり意識したことがないから」など

15



出典：国民健康・栄養調査（厚生労働省）から作成

世界的に食用魚介類の消費量が増加しているようです。もともと魚食文化圏のアジア・オセアニア地域では生活水準の向上に伴って消費量は増加しています。欧米では健康志向から魚介類を摂取する人口が増えている。

16

出典：サカナのちから たんぱく質ヘルスケアコラムより



## 30年間で2倍以上に！



一方我が国日本では、農林水産省が公表した2021年度版の水産白書によりますと、魚介とは対照的に、肉類の消費量が右肩上がりに上昇し2011年度には肉類が魚介を上回り、その後、格差が拡大している。

17

## 血管を傷めやすい食生活！ プラークがたまりやすい

- ・ **肉大好き** <油脂が多い>  
カルビーやローズに目がない・天ぷら、ハム、ステーキ・チーズ  
とんこつラーメン・天ぷらうどん
- ・ **甘いもの大好き** <砂糖が過剰に>  
ケーキ・菓子パン・清涼飲料水・缶ジュース・スナック菓子
- ・ **野菜大好き** <油脂が多いことに気づかない>  
油で炒める・ドレッシングかける・マヨネーズたっぷり
- ・ **酒・タバコ大好き** <過剰になると？なんででしょう>  
ビール・日本酒・ワイン・焼酎・タバコ……



参考資料：脳梗塞・心筋梗塞・高血圧は脂が原因 真島康雄著 幻冬社

18

## 血管を傷めやすい食生活！ プラークがたまりやすい

食べた時すでに酸化していた油や脂が血管壁に詰まったり、  
摂取したあとに体内で酸化してプラークとして  
粛々と血管にたまり続けます。

- ・ 肉の油、肉の脂汁、牛乳、乳製品、青魚や白身の魚の油も油脂です。
- ・ 植物油だからと安心していませんか？  
大豆油・菜種油、オリーブ油、エゴマ油など全て植物料理、加工食品  
は、油脂に油の酸化が加わる。

参考資料：脳梗塞・心筋梗塞・高血圧は脂が原因 真島康雄著 幻冬社

## 大切な血管を守りましょう

### 「動脈硬化」とは

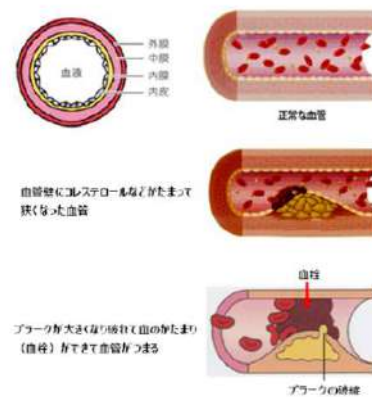
「動脈の壁が厚くなったり、硬くなったりして本来の構造が壊れ、働きがわるくなる病変」の総称です。

脂肪物質が血管壁の中にたまって内膜が厚くなり、**内膜の中にコレステロールが蓄積し、次第に脂肪分が沈着して**  
“おかゆ”のような状態になるのです。

“おかゆ”状の病変を「粥腫(プラーク)」といいます。

動脈は酸素と栄養分に富む血液を心臓から全身各部に運ぶ血管です。ただ単に血液を運ぶだけでなく、状況に応じて心臓に押し戻すなど、ポンプのように効率よく血液を運ぶ作業を行っています。そのため動脈はとてもしなやかで、簡単に破れたり詰まったりしない、強さと弾力性を持っています。

### 動脈硬化



出典：北九州 かじわらクリニック様より

## 活性酸素(サビ)から身を守る最強の野菜スープ

### 最強の野菜スープ



- ・ 作り方
  - 定番野菜 ニンジン・玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ
  - ・ **+** 季節の野菜
    - インゲン・セロリの葉・大根・ピーマン・ニラ・レタス・小松菜
    - 春菊・三つ葉・ほうれん草など季節の野菜を入れて作りましょう

資料 抗がん剤に世界的権威 前田浩熊本大学名誉教授直伝のス<sup>21</sup>ブより

### □野菜はよく洗っておく

1. 玉ねぎは皮をむき一口大に切る  
人参は、皮付きのまま一口大に切る  
カボチャは種のみ取り除き一口大に切る
2. 鍋に1の野菜と水を入れ、蓋をして火にかける  
沸騰する直前に火を弱めて30分、野菜が柔らかくなるまで煮る
3. 出来上がりです！味付けは塩や味噌でご自由に
4. ポタージュにする場合  
スープが冷めてからミキサーかハンドブレンダーで攪拌する

### □野菜と水の分量は1:3

野菜の分量はそれぞれ適当に入れて下さい。  
総量が300gになれば良いので好みの味が出せます。  
水の量は野菜の3倍(900cc)

資料 抗がん剤に世界的権威 前田浩熊本大学名誉教授直伝のス<sup>22</sup>ブより

## 百寿者に学ぶ健康づくり

各務原市 女性 99歳

生活のリズム、食事はキチっと3食(8~10品)をゆっくりと食べる  
趣味に日本人形作り。90歳の時の作品に感動しました。  
小柄で物静かな方、強い信念を持って生活されていた。  
和服がよく着て見えたとても素敵でした。

岐阜市 男性 95歳

食事には奥さんと共に気をつけられて家庭菜園(無化学)を楽しんでいた。  
趣味に音楽、マラソンをされるなどスポーツマン体格の良い爽やかな方でした。

中津川市 男性 98歳

90歳の時に柿の種を蒔いていた、それを見た若い弟子が「その年で種を蒔いた  
ところで花が咲くまで生きられるか分からないのに」というと「わしゃ、夢を  
蒔いているんじゃ」と言ってにっこり笑って話された。

高山市 女性 104歳

病院に入ったのは、亡くなったこの時だけ無病でいつもニコニコと穏やかな  
優しい方でした。特別運動をされるわけでもなかったのですが足腰は丈夫でし  
た。趣味の手仕事の刺し子は長年やっていました。  
食事は昔ながらの和食で暴飲暴食はしない

23

## 百寿者に学ぶ健康づくり

飛騨市 男性 93歳

農業90歳までトラクターを運転していた。息子が危ないからと心配するので  
仕方ないから止めたと笑って話された。  
肉大好きで良く食べる、お酒は晩酌に100CCの缶ビール1本が楽しみなんやさ  
奥さんは野菜やお魚が好きで、お肉はあまり食べない 甘いものは時々いただく  
朗らかな明るい方、ご主人と時々旅行に行くのが楽しみ

大阪府 男性&女性 95歳・92歳

今から8年前に出会った方  
郡上市大和道の駅で出会ったお二人でとても素敵な方でしたので思わず声を  
かけさせて頂きました。自分の健康は自分で守らなくて誰が守るのですか？  
「日頃の小さな積み重ねですよ」とさりげなくおっしゃいました。

お元気に天寿を全うされた方又現在お元気な方々に  
生き方や生きる事の素晴らしさを教えられます。

24

## 百寿者に学ぶ健康づくり

### 母のように人生を卒業したいと思う。

<94歳で大往>

亡くなる前の年の7月頃に、お盆には子供や孫の顔を見せにおいでよと言われみんな行きました。

母から来年のお彼岸頃でお別れになる。もし無事に過ごせたとしても5月の誕生日までだと思うからだという。

年が明け、少し風邪を引いたのをきっかけに入院(6人部屋)見舞いに来る子や孫、ひ孫に囲まれて笑い声の絶えない賑やかなお別れでした。

最期は、体を拭いてもらい着替え終わり「さっぱりして気持ちがいい」ハクツシュンで息を引き取る。 みんなで大爆笑！

同室の皆さんには大変ご迷惑をおかけ致しました。



25

## 百寿者に学ぶ健康づくり

### 百寿者の方の特徴

1. 体内の炎症が少ない 細胞が若々しい
2. からだの弱点(弱い所)がない。自分の弱点を知って養生をしている
3. 生きがいを持っている。仕事や興味、感謝を忘れない
4. 腹八分目。自分を大切にしている
5. 今を大切にしている。過去を悔やまない、明日を思い煩わない
6. おしゃれを忘れない。
7. 生き方に自信と誇りを持っている。

**氣力・節制・希望**

26

# こりゃいかんぞー 今から気をつけなくちゃ

## 減らすもの3つ

〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇が、わかった！

## 増やすもの6つ

〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇〇  
〇〇〇〇・〇〇〇〇〇・〇〇  
もわかった！



27

28

## 新習慣！

自分を整えることにフォーカスしましょう。

### 整体師・リンパセラピストからの提言



29

## 自分だけの時間を大切に！

### 新習慣！自分を整える

日々の忙しさの中で、  
時にな力を抜いて、ゆるめて、心も体もほぐす時間が必要です。  
普段あまり使わないところを活性化させ  
しなやかな身体を手にいれる第一歩を踏み出しましょう。



### 痛みの原因は何処からくるかを知る

30

## 生活の様子を見てみよう！

1. 栄養:腹八分目・よく噛んで食べているか
2. 運動:こまめに動けているか
3. 休養:質の良い十分な睡眠が取れているか
4. 姿勢:姿勢や心構えという意味がある
5. 呼吸:深くゆったりとした呼吸ができているか
6. 環境:生活環境・社会環境・自然環境の変化を掴んでいるか
7. ストレス:上手く解消方法や付き合い方を身につけているか

31

## こんなことしていませんか？

- スマホばかり見ている
- 長時間のデスクワーク
- 同じ姿勢を続けている
- 外出しない



こうした日常の習慣が長く続くと凝りやはい、さらに痛み痺れといった症状が現れてきます

32



## こうした日常習慣になる原因はどこに？

- 転倒などによる骨折・捻挫等
- 女性の場合は妊娠出産などによる骨盤の大きな歪みなど

十分な回復に至っていない

- 通常適切な処置をしていれば、特別大きな歪みにならずに関節は安定な状態に戻りますが、うまく戻らないこともあります。
- 関節の安定  
⇒ 身体のどこにも無理な力が加わらない姿勢が一番楽な姿勢

その姿勢を維持している方は若々しく  
お元気な方が多いです。

33

## 身体の歪みはこうして出てくる

こんなことしていませんか？

- スマホばかり見ている
- 長時間のデスクワーク
- 同じ姿勢を続けている
- 外出しない

生じる身体の歪み

- 目の疲れから首や肩に張り、コリが生じる
- 腰周辺の筋肉の張りこりから腰痛などの原因に
- 手首から肩、頭や顔の緊張から首こり、肩こり、背中の凝りなど
- 身体を動かさないことから血液の循環が悪くなり老廃物の滞りなど

**1分～3分で十分です！ 歪みが大きくなる前に  
「こまめに」運動をして元に戻しましょう！**

34

## トントン・クルクル・グルグル

わはっはははは～

身体をチェックしながらやってみましょう。

### 1. 目のトレーニング：30秒

私たちは視覚(目)による知覚の割合は83%

聴覚(耳)からは11%・嗅覚(鼻)から3,5%・触覚から1,5%・味覚から1%  
スマホやパソコンなどの普及により私たちの目と脳は酷使されています。

#### ■やり方

腕を伸ばして人差し指を立てます。

- ・ 人差し指を見ながら腕を曲げると目が寄ってきます。
- ・ そのまま腕を伸ばしていきます。
- ・ これをゆっくりと5回やってみましょう。



35

## 2. 頭から顔の緊張をほぐしトントンとん

<自律神経を整える>

頭や顔には沢山のツボがあります。

心地よくトントンすると身も心もほぐれリラックスできます。

頭から顔そして全身の血流アップ!

#### ■やり方

人差し指・中指・薬指3本でトントンとタッピング。

- ・ テッパンから後ろへ横へトントンとん
- ・ 額からまゆ・目のまわり・頬ぼねの下・鼻の下・アゴへと
- ・ トントントン



36

### 3. 耳を引っ張って揉んでグルグルグルグル

東洋医学では

腎は生殖機能や骨、脳、髪などと

関係し生命エネルギーを貯蔵しているところと考えられています。

#### ■やり方

耳を指で摘んで

上にグーっと引っ張りましょう。横に・下に

・ 今度は耳を指でつまんでグチャグチャ揉みましょう。

・ 終わりに耳の素をギュッと握り

前にぐるぐる

後ろにぐるぐると回しましょう。



37

### 4. 「リンパに乗せて」流していきましょう！

老廃物をまとめて後ろから下へ

◆ 鎖骨、リンパ節へと流します。

◆ 鎖骨、リンパ節は、身体中を流れたリンパが、心臓に戻るときに流れ込む場所。

◆ 別名、身体のごみ捨て場と言われています。なので、流れやすくしておきましょう。

#### ■やり方

頭から顔全体柔らかくなり老廃物も流れやすくなっています。

・ こめかみかを4本の指で優しく

クルクルクルとクルクルクル、クルクルクルと3回

後ろから前に回します。

・ 今度は4本の指で髪をすくように

頭の後ろへ流します。

・ そのまま首筋に沿って指を下ろしましょう。



38

## 5. お腹をつかんで腰をグルグル お腹の血流やリンパの流れをよくする

- ◆ 腰の周りは、腹部、鼠径部、骨盤部のリンパ節群が集中しています。
- ◆ リンパ節は、リンパ腺ともいわれ、身体を守ってくれる大切な働きをしています。
- ◆ 座る時間が長い方は、特にやってほしい運動です。

### ■ やり方

- お腹をつかみ、お腹の奥に働きかけて
- 腸の運動を助ける。
- お腹にあるリンパにも働きかけていきます。

### ■ ポイント

- 右手を骨盤の上に左手は肋骨の下に当て
- ギュッとしっかりつかみます。
- 時計回りに グルグル
- 反対回りに グルグル



39

## 6. かかとの上げ下げ 滞りがちな下半身の血流を良くする「ふくらはぎ」の筋肉を意識して やりましょう。

- ◆ ふくらはぎは第2の心臓と言われています。
- ◆ ふくらはぎの運動で、筋肉がポンプのように働き、身体全体に血液を流していきます。足のほうから、心臓へ血液を戻す働きを促します。
- ◆ ふくらはぎは、柔らかく、弾力があるといいですね！

### ■ やり方

- まず立ち上がってください。
- ふくらはぎに意識して、ゆっくりとかかとをあげていきます。
- ふくらはぎの筋肉が伸びる、縮む(ゆっくりとしたポンプの働き)の感覚を味わいながら行います。



お疲れ様でした！  
大きく深呼吸で終わりましょう！

40

## 万病予防する上手な起き方

「上手な起き方」を知らないばかりに、  
「自分で体を壊している」ことが多いのです。  
目覚めたらやってみよう

布団やベッドに  
寝っ転がったままで！

### 1. まだ目覚めていないので眠いねむい

- ・ 腰をゆっくりと、左右にゆらゆらゆらゆらと揺らす。
- ・ 手を天井に向けて拳げブラブラぶらぶらぶら



### 2. 少し目覚めかけ、まだねむいな～

- ・ 両手の(差し指、中指、薬指)の3本でトントントンとタッピング。  
頭・側頭部・おでこ・眉・目の下・頬の下  
鼻の下から顎にかけてトントントンと耳の方までトントントン

41

### 3. 唾液がドバットでるよ

- ・ 親指で優しく押しながら1・2・3・1・2・3・1・2・3  
耳の下・顎の下・舌下腺

体がほぐれてきたのを感じて下さい。

頭スッキリ！ 目ハッキリ！ 体シャキッ！

身体も頭も目覚めてきました。「自分の好きな言葉でどうぞ」

今日も絶好調！ 嬉しいな！でゆっくりと起き上がりましょう

- ・ 習慣になるまで少し努力が入ります。
- ・ 1日が気持ち良く過ごせることを体験するともう止められません。
- ・ 心と身体の整え方のご参考にして下さい。



42

## おわりに

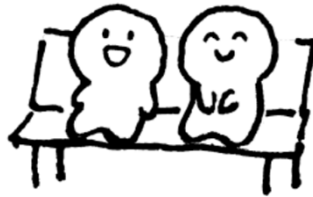
### 老いの美学

魅力的で美しい老い方をしている方は  
今を生きている。

簡単なことですが、毎日の積み重ねですよ。

90歳半ば過ぎの素敵なお夫婦にお話を聞かせて頂いたときの言葉です。  
自分の体は自分で守らなくて誰が守ってくれますか？ さりげなく一言

ちょっと言いすぎかしら 良いじゃないの



構えず・休まず・あきらめず・人と比べず・3日坊主のすすめ  
百寿者の方々に学んだセルフケアを続ける秘訣

43

身体を使ったら頭を使う  
頭を使ったら身体を使ってバランスを取る！

ウエルビーイングサロン「SAKATA」

坂田 林平

岐阜県美濃加茂市加茂野町今泉596

Mail: anox00@gmail.com

電話(0574)25-5017

44