

新キープエイジ・バイブル

～ 40・50代の女性のために ～

キープエイジ7ヶ条

キープエイジ体操

キープエイジ催眠

キープエイジ整体

赤ちゃんの肌はすごく瑞々(みずみず)しいですよ。逆に老人の肌はしわしわです。このように老化とともに体から水分は少なくなっていく。だからといって水をたくさん飲めば老化を止められるわけでもありません。もちろんスキンケアみたいに表面的なことばかりしていてもダメです。

ではアンチエイジングは難しいとお考えですか？

いえ、実は難しくないのです！なぜならポイントはたったこの2つだけだからです。

『腸年齢＝血液年齢＝見た目年齢』

『成長ホルモン＝若返りホルモン』

すべてを手に入れた女王たちが最後に欲しかったのは“若さ”です…つまり若さとは最も価値のあるもの。ただ無理に10歳も20歳も若返ろうとするアンチエイジングより今の若さを維持する**キープエイジング**の方が自然で素敵だと思いませんか？

若さはキープできます！老化ホルモンの分泌を減らして若返りホルモンの分泌を増やせばいいのです。

アメリカ国立老化研究所(NIA)の2002年の研究によると長生きする人には3つの共通点があるそうです。

1. 体温が低い
2. インスリン(老化ホルモン)濃度が低い(分泌が少ない)
3. DHEA(若返りホルモン)濃度が高い(分泌が多い)

体温が低いと長生きするのは低体温が省エネモードだからだそうです…だからと言って体を冷やしてはいけません。体を冷やすと逆に体を温めようとしてエネルギーを無駄使いしてしまいます。それに体が冷えると血流も悪くなります。血流が悪くなるのが体にいいはずがありません。昔から冷えは万病の元と言います。体は冷やさない方がいいと思います。

ではこのような長生きモードにするためにどうすればいいか？

長寿遺伝子である**サーチュイン遺伝子**のスイッチを入れてやればいいそうです。ではその確実な方法とは？…カロリー制限なのだそうです。赤毛ザルの実験で30%のカロリー制限で寿命が延びることが分かっています。科学的にも少食は体にいいのです。逆に過食を続けると確実に寿命が縮むのだとか。

マジカルナンバー7って知っていますか？人が一度に記憶できるのは7つほどだそうです。ということで『キープエイジ7ヶ条』も『キープエイジ体操』も『キープエイジ催眠』もちょうど7つに構成しました。より多くの人に正しいキープエイジングを知っていただきたいと思っています。**シンプル・イズ・ベスト！**

クラス会で『(悪い意味で)あの人、誰？』なんて言われたらちょっと悲しいですよ？(笑)『(良い意味で)全然変わらないね！』って言ってもらえるように今からでも一緒にキープエイジングしていきませんか？

キープエイジ7ヶ条

① 喫煙しない

タバコは毛細血管を収縮させ血流を悪くさせます。多量の活性酸素を発生させ全身の細胞を傷つけ様々な癌になりやすくなります。その活性酸素を解毒するために多量の体内酵素を消費させてしまいます。体内酵素が減ること＝老化だという説もあるくらいです。

そして副流煙は主流煙に比べ、タールで3.4倍、ニコチンで2.8倍、一酸化炭素で4.7倍も有害なので周りの人にも迷惑をかけてしまいます。それにタバコを吸わなければ余計なお金もかかりません(笑)

ニコチンはヘロインやコカインの次に依存性が高い薬物です。いつでも止められるって甘く考えていませんか？ちなみにタバコ1本吸うと寿命が5分30秒縮むという統計があるそうです。これを長いと思うか短いと思うか・・・健康を教える者としてタバコは絶対に反対です！

※ 飲酒は適度なら血行を良くするのでOKです。

② 少食・快便

食べ過ぎると腸に負担をかけ、便が滞留し腸内環境が汚くなってしまいます。すると体に悪いものまで吸収されるようになり血液も汚れ、結果として肌までボロボロになっていきます。だからお腹を空っぽにして腸壁を修復する時間も作ってあげる必要があるのです。栄養を入れることだけでなく老廃物をしっかり出すことにも気を使うべきなのです。少食以上に空腹の時間をつくってあげることが大切なのです。食べない時間を14時間以上つくことでデトックス効果が現れるそうです。

少食にすると老化ホルモンのインスリンの急激な分泌も避けられます。そして少食が30%のカロリー制限になっていればサーチュイン遺伝子のスイッチが入るそうです。

現代栄養学からは反対されるのですが、私は朝食を抜くことをおすすめします。

※ 成長期の子供はしっかり朝ごはんを食べましょう。

朝食抜きのすすめ

ーメリットー

- ・胃腸が休められる
- ・血液が胃腸でなく脳や体にまわり仕事はかどる
- ・副交感神経優位にならず朝から眠くならない
- ・デトックス作用がある
- ・単純に1食分のカロリーが減る
- ・腸や血液そして肌がキレイになる

ーデメリットへの反論ー

- ・朝、糖分を取らなくても脳はしっかり働く（不足すると肝臓でブドウ糖やケトン体が作られる）
- ・朝食でなく水分でも胃・大腸反射(便意)は十分起こる

野生の動物は朝食を食べません。起きたら何も食べない状態で食べ物を探します。だから野生の動物に肥満はいないのです。お腹が十分に空いてから食べるのが『自然の摂理』だと思います。

あと早食いもインスリンを多量に分泌させる大きな要因です。よく噛んで食べればインスリンは急激に分泌しません。それだけでなく「消化酵素がたくさん分泌」「食べ過ぎる前に満腹中枢が反応」「虫菌の予防」「顎が発達」「脳に刺激」などのメリットもあります。食事はしっかり噛んで食べましょう。

③ 体を温める

体温が1度下がると基礎代謝は約12%、免疫力にいたっては約37%も低下するそうです。特にお腹が冷えると免疫力は極端に下がります。またお腹は大切な内臓があるのでお腹が冷えると温かい血液がお腹に集められ手足の冷えにつながります。お腹は温めるようにしましょう。

体を温めることは全身の血流を良くすることです。ただ寒さが生命力を目覚めさせる面もあります。お腹は絶対に冷やしてはいけません。過保護過ぎても体は弱くなるので冬などは寒さを感じることも大切です。

④ 深い睡眠

体は眠っている時に細胞組織を修復します。睡眠不足で細胞が修復されないでいると疲労が溜まり、免疫力は低下していきます。そして最初の2～3時間の深い睡眠の間に若返りホルモンである**成長ホルモン**をたくさん分泌します。

人は体温が急に下がる時に眠くなります。深い睡眠を得るために夕方頃に体温をしっかりと上げておきましょう。あと起きる時間を一定にして朝陽を浴びると体内時計が毎日リセットされます。そのためなるべくなら日付が変わる前に就寝するようにしましょう。睡眠も深くなります。

睡眠には1時間半ごとに周期があります。それに合わせて起きるとスッキリ目覚めることができます。だから最低でも6時間、できれば7時間半の睡眠が理想です。

⑤ 恋をする

恋をしてドキメクと人は本当にキレイになります。対象はなんでもいいのです。パートナーがいなければ憧れのスターやアイドルでも構いません。ペットの犬や猫だっていいと思います。体は精神的な影響もかなり受けています。ドキメクと若返りホルモンDHEAの分泌が促進されるそうです。いくつになってもドキメキは大切なのです。

ところで有名人はみな若いのですよね？それは人から見られている意識があるからです。ドキメキとは違いますが一般の方も見られているという意識を少しは持った方がいいと思います。

⑥ キープエイジ体操

体を柔らかくすると血流が良くなり、肩こりや腰痛の予防になります。筋肉がつくと基礎代謝が上がり太りにくくなり、骨も強くなり、姿勢も良くなります。そして体が引き締まり見た目がカッコ良くなります。特にスクワットは成長ホルモンの分泌を促すのでキープエイジング効果があります。キープエイジ体操はストレッチの要素と筋トレの要素を組み合わせた7つのエクササイズです。

40～50代の女性にちょうど良いくらいの強度にしてあります。2日に1回、できれば毎日してください。

⑦ キープエイジ催眠

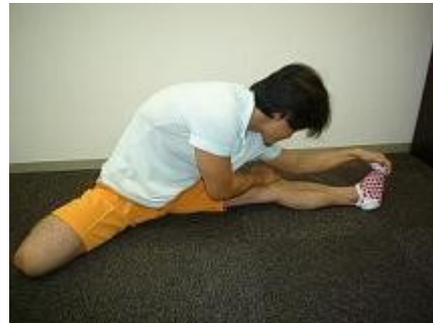
肉体が健康でも精神が不健康ではキープエイジングできません。精神が健康であるとは自律神経の調和が取れている状態であることです。実際に副交感神経が優位な人は長生きするのだそうです。キープエイジ催眠でこの状態に導くことができます。ただ催眠といっても他人がかける他者催眠ではありません。ドイツのシュルツ博士が考案した『**自律訓練法**』にもう1つの要素を加えた自己催眠です。調和が取れている体の状態をイメージすることにより自律神経を整えます。

特に女性には更年期障害があります。更年期障害はホルモンの影響だけでなく自律神経の影響も大きいので40～50代の女性にこそ効果を実感してもらえたいと思います。

キープエイジ体操

食後は適さないののでなるべく空腹時に行ってください。
使っている(伸ばしている)筋肉を意識しましょう！

① 体側のストレッチ (20秒) → ハムストとふくらはぎのストレッチ (20秒)



まず体側のストレッチをしてから、つま先を引いてふくらはぎのストレッチ



できない人は膝を外側でなく内側に折り曲げてもOK

② ねじり腹筋+腹式呼吸 (この状態で腹式呼吸を7回)



反対側の膝のなるべく遠くを触れながら、息を吐き切りお腹をできる限り凹ませる

③ 対角線コア・ストレッチ (この状態で腹式呼吸を7回)



肩が上がらないようにして、息を吐き切りお腹をできる限り凹ませる

④ 骨盤前傾スクワット (10回) → ジャンピング・スクワット (10回)



自分の手で骨盤を前傾させて、膝を前に出さないようにする
※ 筋力が弱い人は骨盤前傾スクワット (20回) でいいです

⑤ 膝つきレスラー腕立て伏せ (20回) → 猫のポーズ (20秒)



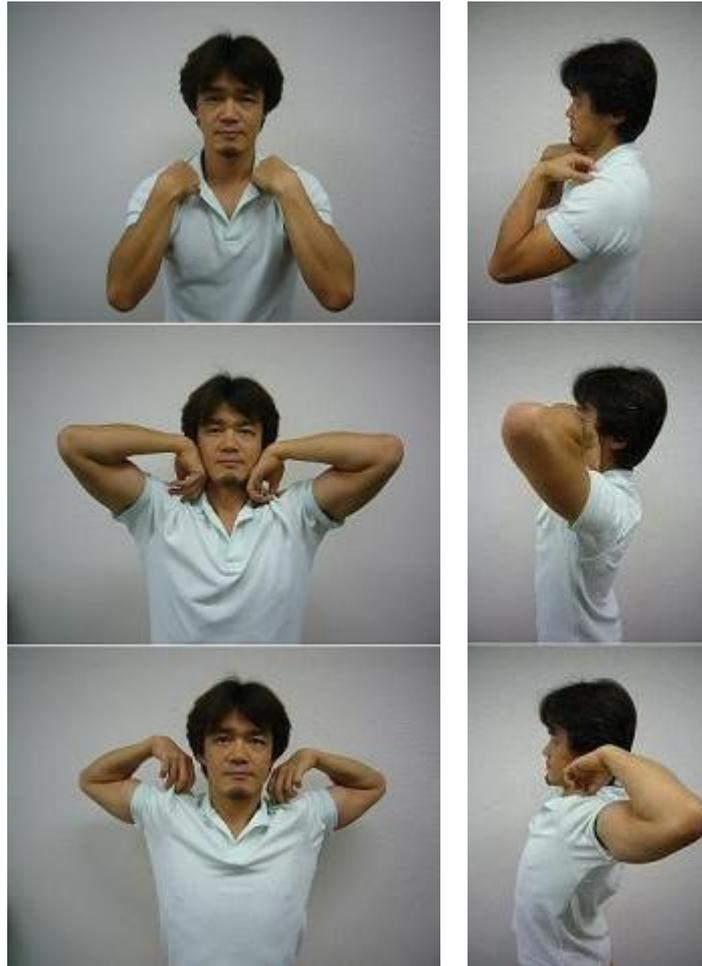
脇をしめて体を大きく使って下からすり上がる
※ 腰を反ると痛い場合、腰をあまり反らないようにしましょう

⑥ 首の筋トレ (10回)



両手を組んで抵抗を加えて、それに逆らうように首を起こす

⑦ 肩甲骨まわし体操（前回し7回→後ろ回し7回）



肩の上に手をおいて肩甲骨を意識して大きくまわす

キープエイジ体操の流れ

① → (② → ③) x 2 → (④ → ⑤) x 2 → (⑥ → ⑦) x 2

正しいフォームでやらないと効果が半減してしまいます。

動画を見てしっかりマスターしてください！

YouTube 動画 → <http://bit.ly/v6SgRw>

(この動画は古いのでフォームの参考程度にしてください)

キープエイジ催眠

自己催眠は**興味**と**集中**がなければ決してかかりません。

(他者催眠の場合はさらに術者への**信頼**が必要です)

仰向けに寝て目を閉じ脱力して気持ちを落ち着かせて行いましょう！

通常状態 → リラックス → 脱力 → 催眠状態

催眠状態 = 自律神経の調和の取れている状態

① 重感暗示

『両腕が重い…両腕が重い…』

『両脚が重い…両脚が重い…』

② 温感暗示

『両腕が温かい…両腕が温かい…』

『両脚が温かい…両脚が温かい…』

③ 呼吸の調整暗示

『呼吸が楽でゆっくりしている…呼吸が楽でゆっくりしている…』

④ 心臓の調整暗示

『心臓が規則正しく打っている…心臓が規則正しく打っている…』

⑤ 腸の調整暗示

『腸が空っぽでゆっくり動いている…腸が空っぽでゆっくり動いている…』

⑥ 腹部の温感暗示

『お腹が温かい…お腹が温かい…』

⑦ 頭部の冷感暗示

『額が涼しい…額が涼しい…』

※最後に必ず**覚醒暗示**を入れること！スッキリ目覚められます。

『両腕と両脚に力が戻る…体がとても軽くなる…』

覚醒暗示を入れないと体に重さが残ってしまう場合があります。

キープエイジ整体

理想は月2回、最低でも月1回、整体を受け体の歪みを取っておくことをおすすめします。他人からでないに入れてもらえない刺激もあるからです。ただ整体にも色々な整体があります。整体を選ぶポイントを3つ挙げると…

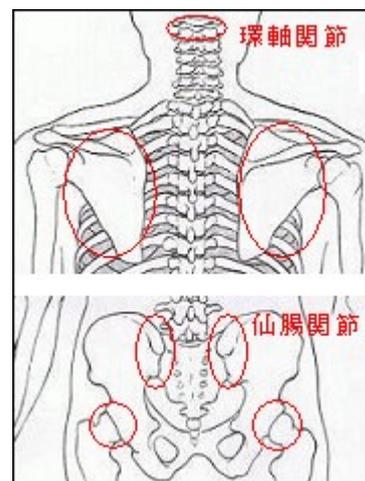
- ・強過ぎる刺激は体を鈍感にさせ自然治癒力を低下させるので
『体をいじり過ぎないこと！』…適切な刺激を残してあげれば体は勝手に反応します。
- ・肩だけとか腰だけとかでは体が整わないので
『部分でなく全体を整えること！』…体は全身が密接につながっているのです。
- ・骨格の歪みは筋肉の緊張により生じるので
『結果でなく原因を診ること！』…骨格だけ矯正してもすぐ元に戻ってしまいます。

キープエイジ整体はこの3つを満たしています。脚の長さの左右差も診ないでいきなり体を触るようなところは整体としては論外だと思います。

キープエイジ整体の哲学

整体とは？…体を整えて自然治癒力を引き出す施術です。
治すのではなく自然治癒力を高めるスイッチを入れてあげるだけ。

紐をまっすぐに伸ばしたい時どうしますか？
紐の両端を持って引っ張りますよね！
キープエイジ整体でも同じように体幹の端と端である骨盤の『仙腸関節』と頸椎の『環軸関節』を最重視します。
『肩甲骨』と『股関節』もとても大切なポイントなのでまずこの4つの重要ポイントに手を入れ調整します。



自然治癒力を引き出すには？…脳脊髄液の流れを良くしてあげればいいのです。
脳脊髄液は『後頭骨ポンプ』と『仙骨ポンプ』によって循環しているのでそれを利用します。

『何でも治します！』…ではなく『腰痛』と『自律神経系』の改善に特化しています。

『揉み屋』ではなく『整体屋』なので胸を張って『整体屋』と言えるような施術にこだわっています。

矯正による事故も多発しているのです、無理に危険なボキボキ矯正はしない。安全が第一！

もう1つ大切なこと…施術する側の体にも負担をかけない。

3つの違う体への刺激で施術を構成してあります。

1. 短時間で体を楽にさせる！（側臥位・仰臥位）
2. 気持ち良くリラックスさせる！（仰臥位・伏臥位）
3. 背骨を入れて活を入れる！（坐位）



老化の最大の原因は『〇化』と『〇化』の2つ

医師も推奨！

キープエイジおすすめスーパーフード6選

〇〇〇・〇〇〇〇〇〇(癌抑制作用)・〇〇〇・〇〇〇〇〇・〇〇・〇(ただし国産)

なるべくなら食べない方がいい食品4選

〇〇〇〇〇〇〇・〇〇〇〇〇・〇〇〇〇(発癌性あり)・〇〇〇〇〇〇(発癌性あり)

－ プロフィール －

キープエイジ・エキスパート

鶴崎 誠一

1970年10月2日生まれ
東京出身の横浜育ち
てんびん座 / 血液型A型
横浜国立大学教育学部哲学科卒業

整体セラピスト1級 / 運動療法士
元ウエルケア戸塚院長
元東京セラピストアカデミー講師

『 私はこの仕事が心から大好きです！
より多くの人に正しいキープエイジングを
伝えることが私の使命だと思っております。
キープエイジングに価値を感じている
意識の高いあなたをサポートします。 』

ホームページ <http://www.keep-age.com/>

※ プリントアウトすることをお勧めします。モニター画面より紙面の方がより頭に入っていきます。