

キープエイジング・バイブル

キープエイジ7ヶ条

キープエイジ体操

キープエイジ整体

<http://www.keep-age.com/japanese.pdf>

すべてを手に入れた女王たちが最後に欲しかったのが若さだったといます。赤ちゃんの肌はすごく瑞々しいですね！赤ちゃんの体の80%近くが水分なんです。逆に老人の肌はしわしわです。

つまり老化とは体から水分がなくなっていくことです。だからといって水をたくさん飲めばいいかというと、体はそんな単純なものでもありません。水をたくさん飲んでもそれを保てる体でなければ意味がないのです。つまり水分を保てる体が必要なわけです。

ではそんな理想的な体を手に入れるのは難しいとお考えですか？いえ、実は難しくありません！なぜならキープエイジングの真理はたったこの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』

スキンケアみたいに表面的なことばかりしていても不十分なんですよ！出回っているアンチエイジングはあまり根本的なものではないのでとても残念です。なぜアンチエイジングでなくキープ(スロー)エイジングなのかというと、無理をして10歳も20歳も若作りしても不自然だからです。だからといってクラス会とかで「あの人、誰？」なんて言われたらちょっと悲しいですよ？(笑)

正しいキープエイジングは特にお金をかける必要はなく、ただ健康的な生活をすれば良いだけなのです。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います。今からでも一緒にかっこよく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するだけでなく、多量の活性酸素を発生させ遺伝子を傷付け、体内酵素を無駄に浪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。それに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 倍も有害で周りの人にも迷惑をかけてしまいます。タバコを吸わなければ余計なお金もかかりません(笑) お酒は適度なら血行を良くするのでOKです！

② 少食 (腸をキレイにする)

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、ひいては肌まで汚れていきます。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。栄養学的には反論があるのですが、朝は野菜ジュースだけにして快便を促すことをオススメします。本当は栄養を入れることよりも老廃物をしっかり出すことの方にもっと気を使うべきなのです。ちなみにマウスの実験では 30%カロリー制限すると確実に寿命が延びるそうです。 ※ 成長期の子供たちはしっかり朝ごはんを食べましょう！

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白血球の働きが悪くなり約 37%も低下するそうです。特にお腹は冷やさないようにしましょう。手足の冷えは冷えたお腹に優先的に血液が送られるために起こります。そのくらいお腹は大切なところなのです。夕方頃に運動でしっかり体温を上げておくと急な体温降下で深い睡眠が得られます。

④ 深い睡眠

体は寝ている間に細胞組織を修復します。なので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。そしてこの深い睡眠の間に成長ホルモンはたくさん分泌されるのです。眠りには 1 時間半ごとに周期があり、理想の睡眠時間は 7 時間半です。起きる時間を一定にして朝陽を浴びると体内時計がしっかりリセットされます。

⑤ 恋をする

恋をしてドキめくと人は本当にキレイになります。対象はなんでもいいんです。韓流スターとかにドキめくのもいいんです。結婚してる方はパートナーと思い出の場所に旅行でもして昔に戻ってドキめくのもいいんです。体は物理的な影響だけでなく精神的な影響もものすごく受けています。いくつになってもドキメキは大切なんです。ところで芸能人は若いんですよね？それは人から見られているからです。一般の方もそういう意識を少しは持つべきだと思います。

⑥ 毎日のセルフケア

体を大きく動かしてストレッチで筋肉をしっかり伸ばすことにより血行が良くなり、肩こりや腰痛の予防になります。筋トレで基礎代謝を上げることでより体温が上がり太りにくい体になります。特にスクワットには成長ホルモンの分泌を促す効果があります。これらをたった 7 つの種目で一度に達成できてしまうのが **キープエイジ体操** です。健康管理は他人任せにするだけではダメです。やはり日々のセルフケアがとても大切なのです。

⑦ 月 1 回のメンテナンス

日々のセルフケアはとても大切です！でもそれだけでは限界もあります。他人からでないに入れてもらえない刺激もあるのです。なので月 1 回は適切な刺激を体に入れて体の歪みを取り、自然治癒力を高めておくことをおすすめします。その適切な刺激の 1 つが **キープエイジ整体** です。体のメンテナンス(リセット)であれば月 1 回の施術で十分です。腰痛などの症状を持っている方はもっと自分の体を手入れしてあげべきだと思います。

補足

栄養についてはあまり触れていませんが、もちろん食は10年後のあなたを作るというように健康においてすごく大切な要素だと思います。ただ私は栄養学の専門家でないし、既に多くの専門家があれを食べろ！これを食べろ！と言っているのです、なら私は「少食」と「よく噛む」ことの大切さを伝えたいと思い、敢えて栄養については触れませんでした。でもこれを食べて欲しいというものを敢えてあげるなら、それはヨーグルト・納豆・キムチなどの発酵食品です。たくさんの善玉菌を腸に送ってあげることで腸の中の善玉菌の割合を増やし、腸内環境をキレイにすることができるからです。

朝食抜きについて

現代栄養学からは反対されそうですが、別に強要しているわけではありません。ただ「胃腸が休められる」「血液が胃腸でなく脳にまわる」「デトックス作用がある」「単純に1食分のカロリーが減る」「腸ひいては血液と肌がキレイになる」などのメリットがあります。デメリットへの反論ですが、まず朝に糖分を取らなくても脳は十分働きます。体の中でブドウ糖が不足すると肝臓でアミノ酸などからブドウ糖が作られます。ちなみに私の場合は朝食を食べるとまた眠たくなります(笑)次に水分でも胃・大腸反射(便意)は十分起こります。朝食(固形物)である必要はないのです。もし朝食を無理に食べている人は一度抜いてみては？お腹が十分にすいてから食事を摂る方が自然の摂理にかなっていると思います。

アメリカ国立老化研究所(NIA)の2002年の研究によると、長生きする人の共通点は以下の3つだそうです。

- ① 体温が低い
- ② インスリン(老化ホルモン)濃度が低い
- ③ DHEA(若返りホルモン)濃度が高い

この3つを満たすと長寿遺伝子(サーチュイン)回路が活性化されるそうです。そして長寿遺伝子を活性化させる確実な方法が30%ほどのカロリー制限なのだそうです。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。

早食い、大食いはインスリンを大量に分泌させます。逆によく噛んで食べることにより「インスリン濃度が急激に上がらない」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」「虫歯予防」「顎が発達」「脳に刺激」などのメリットがあります。なので食事はしっかり噛んで！

低体温は省エネモードなのだそうです。確かにそうなのかもしれませんが、体温が低くなると免疫力は下がります。それに長生きするためにじーっとしていてもつまらないですよ？多少寿命が縮んでも(?)体温は高く！

キープ(スロー)エイジングは必ずしも単に長生きすることではなく、生き活きと歳を重ねることなのです。

※ DHEAについてはあまり詳しくなく適当なことも言えないので、記述は差し控えておきます。

キープエイジ体操

毎日続けられるような実際に教えて効果のある7つの種目を厳選しました。
そんなに強い負荷ではないので、なるべくなら毎日(夕方頃)やってください。

3つの効果

- ◎ 腰痛・肩こり・膝痛への予防対策
- ◎ 基礎代謝を高めてダイエット効果
- ◎ 成長ホルモンを促してキープエイジング

3つのポイント

- ◎ お腹が空いてきた時に行う
- ◎ 腹式呼吸(鼻呼吸)をしながら行う
- ◎ 使ってる(伸ばしてる)筋肉を意識する

① スクワットついでにカーフレイズ (20回) ※ 体力のある人はジャンピング・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

② 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

③ 肩甲骨まわし体操 (前回し5回→後ろ回し10回)



まず前回し - 肩の上をつまんで肩甲骨を大きく

次に後ろ回し - 肩の上をつまんで肩甲骨を大きく

④ ねじり腹筋+腹式呼吸 (この状態で腹式呼吸を5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

⑤ 対角線コア・ストレッチ (腹式呼吸しながら 30秒)



肩が上がらないように、息を吐き切る

手で補助するとさらに効果的

⑥ ハムストとふくらはぎのストレッチ (30秒)



つま先を手前に引く

ついでに体側のストレッチも

できない人はこちらでもOK

⑦ 膝つきレスラー腕立て伏せ (10回) → そのまま骨盤調整体操 (ここでは写真と説明は省略)



脇をしめて体を大きく使って下からすり上がる

なんかすごい腕立て伏せに見えますが実は普通の腕立て伏せよりも楽です。この運動の最大の狙いは股関節を大きく回し仙腸関節を開閉することです。さらに腹筋のストレッチにもなりますし腰の椎間を広げる効果もあります。写真では省略されてますが、骨盤調整は最後の体を反った状態で行います。

キープエイジ体操の流れ

時間がある時

① → ⑤ → ⑦ → ③ → ② → ④ → ⑥ → ① → ⑤ → ⑦ → ③

時間がない時

① → ⑤ → ⑦ → ③

※ 腰を反ると痛い場合、⑦は抜いて構いません。

キープエイジ体操は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。しっかりマスターしてください！スクワットも正しい姿勢で行うと姿勢を維持する大腰筋などのインナーマッスルがしっかり使われるんですよ。骨盤が歪んでるとダイエットをいくら頑張っても効果はほとんど現れません。骨盤に歪みがあるのならダイエットよりまず骨盤の歪みを整えることです。

キープエイジ整体

体には自分ではどうしても出来ない重要なところがあります。下半身は股関節と骨盤の仙腸関節、上半身は肩甲骨と頸椎の環軸関節です。骨盤と肩甲骨は常に連動しています。ここを調整するだけで体はほとんどリセットされます。なので月に1回は体をしっかりリセットしてください。

3つの特徴

- ◎ 体を対処的にでなく全体的に整える
- ◎ 結果(骨格)でなく原因(筋肉)を調整する
- ◎ 体をいじり過ぎず自然治癒力を活かす

3回の感動

- ◎ まず短時間の施術で体が楽になる
- ◎ 次に揉みほぐされて良い心地になる
- ◎ 最後に背骨が入ってシャキッとする



裏テクニック

キープエイジ催眠

ダイエットなどもそうですが本当に一番大切なのは本人の意識です。意志というのは弱いもので多くの人が3日坊主になってしまいます。

そこで・・・**潜在意識**に働きかけていきます！

潜在意識がそうなりたいと思うと、自然とそれが実現していきます。

心(脳)と体は密接につながっているのです。

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

※ 暗示は時間とともに弱くなるので、自己催眠をマスターしてください。

お問い合わせ

(整体・体操の予約、講演会・出版の依頼、マスコミの取材)

080-5077-4905

tsuruppa-1002@ezweb.ne.jp

Keep-Age Japan 鶴崎誠一

横浜市戸塚を中心に活動

— プロフィール —

キープエイジング・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

東京セラピストアカデミー講師

シューティングジム横浜トレーナー

『私はこの仕事が大好きです！

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います』

ホームページ <http://www.keep-age.com/>

ツイッター <http://twitter.com/tsuruppa1002>

このバイブルの感想をいただくと嬉しいです → mail@keep-age.com

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