

「シークレット」前編セミナー開催後の ご要望・ご感想・ご質問へのお答え

この度は2022年11月度の弊社WEBセミナーシークレット（前編）にご参加いただきまして心より御礼申し上げます。

また、下記のようなご質問を頂きましたので、心を含めてご回答させて頂きたいと思います。

アンケートのお答えやご質問を頂く事は、まさに私のWEBセミナー開催の“慶びそのもの”です。

開催のパッションの原動力となっています！！

本当にご回答・ご質問いただき心より御礼申し上げます。

Q1：65歳の私が、今からできる、最善の方法を教えてください。

★今回の学びを“確実に実行”するのみです。健康のサイクルを回してください。

- 1, 書籍・食品の裏側を読む
- 2, ・安全な食品を買う（腹八分目・食べる）
・BMIを22～24程度にする⇒日本肥満学会では、BMIが22を適正体重（標準体重）とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。25以上を肥満としています。
- 3, 週に3回程、30分の有酸素運動⇒心拍数96前後（大股の散歩）
+ 週に2回ほどの筋トレ（10～15分）
 - ・スクワット+ペットボトルの上げ下げ
 - ・手指のグーパー運動30回×2セット（握力維持）
 - ・出来れば毎日大きな声で・・・パ・タ・カ・ラ・と発声練習10回を2セット
=（誤嚥性肺炎防止及びSASリスク：睡眠時無呼吸症候群予防）
- 4, ・「お風呂に10～15分浸かる⇒出る⇒水シャワー」
⇒これを出来れば2～3セット程（ヒートショックプロテインの発現）1日おきにする
 - ・瞑想や大きな公園でのぼーっとタイム15～30分を持つ（週に2回以上）
 - ・お友達や家族との良好な人間関係を作るそして次が最も重要⇒サンハウジングのWEBセミナーで学び続ける。

習慣化出来る期間は普通の人でやり続けて3か月です。とにかく3か月続ければ習慣化できます。そして同じような目的の仲間づくりも有効ですね。

※出来ない事は無理ないお金を払い自動システム化する事です。

そして毎年1回（1年に1回の定期的総合診断⇒出来れば人間ドッグが望ましい）の総合的がん検診を含めた健康診断を受ける！！

⇒その内容で生活習慣を微調整する⇒炎症レベルCRP値を下げる

Q2 :

自我が強い、やる気のない部下、目先の売上しかみない組織の中でどう立ち振る舞うべきか悩みます。職場の人間関係ストレスをどう解消したら良いのか？
人の考えは変えられないものと割り切るしかないのでしょうか？

★親でも変えられない他人様を変えようなんてくれぐれも思わない事です。
一番簡単なのは自分が変わる事（本質は変えなくても表層を相手に合わせて変化させる）ですよ！！

そして人間関係の基本のキは相手との適切な距離感を守る事です。
つつい情にほだされたり、使命感で距離が近づいた時に人間関係紛争が芽生える事に
くれぐれもご注意ください。

とにかく自分自身に投資をして自分の価値を高め続けるしか他に方法などありません。

Q3 :

オートファジーのため、16時間内臓を休めたいですが、つつい夜にガッツリ食べて
しまわないようなアイデアがございましたら、ご教授願います。

★「夜にガッツリ」・・・あなたは糖質中毒またはグルテン中毒またはドーパミン中毒症になっている可能性
が高いです。食事の内容や食べ方（食物繊維先行のゆっくり少食）なども適正にしないと治りません。

私もオートファジー数年まえより実行していますが・・・お腹がグーグーなるようになっても食べたいなんて食
欲は全くわいてきませんよ！！

「夜にガッツリ」という感覚はファスティングの失敗の事実を証明している感覚です。
急ぎ過ぎては失敗します。体も徐々にならして行かないとダメです。
ダイエットも全く同じで・・・反動（生態的不適合）が出る場合には多くの場合成功しません。
精神力では解決しない問題である事を認識しましょう・・・無理なく少しづつ、少しづつ慣らしていくのです。

現状の対処療法としては・・・夜にガッツリ食べることになるオートファジー16時間断食は時間配分を
見直して昼間に・・・ガッツリ空腹感が出るタイムスケジュールにして昼間の空腹予防にはコーヒーが
最適ですよ！！

コーヒーには食欲抑制効果が絶大です。なんにしても就寝2時間以内の食事は逆流性食道炎を起こ
し食道ガンのリスクを爆上げします。

Q4 :

立ち仕事で軽作業をしている人は、運動しなくても健康維持が出来そうですが、
どうなのでしょう?毎日ヘトヘトで、運動する気が起きません。

★確かに長時間の立ち仕事は疲れますね・・・基本的に運動量は充足されていますが、運動がもたらす + のホルモンセロトニン等の分泌に付いては労働運動は一概に有益な運動にならないケースもある様です。それと過負荷な運動によりストレスを増加させ疲れてしまうと、これまた運動が健康作用という様にはならないと思います。

セロトニンと呼ばれる、気分を安定させるのに必要な神経伝達物質が、運動をすると増加するため運動は健康に良いとされていますし、筋トレ等の運動は筋肉から分泌されるホルモン「マイオカイン」で、糖尿病や肥満、動脈硬化、がんなどの予防といった、運動によって期待される健康増進効果の要因として近年、注目されています。

問題は・・・運動時、運動後に気持ちよくなる運動か? 否か? が問題でもありそうですね! もちろん運動不足より良いと思いますが・・・

答えはヘトヘトになるのは乳酸過多でマズイので・・・ヘトヘトにならない様に仕事の後に気分が良くなるようなマインドセットが必要と思われます。仕事の労働・運動をどう楽しみながら適度に出来るかを考えてみてください。

そしてマイナスイオンたっぷりの大自然の中の運動は気持ちが良くなる別格のストレス解消法ですね!



真っ当に生きる事、その事に不可欠な事が・・・
「真なる学び」と「豊かな感性（感謝心=利他心）」・・・なのですね。
共に学び続けましょう。

弊社WEBセミナーシークレット（前編）にご参加頂き、
またご質問まで頂きまして心より感謝申し上げます。

牧平

次回は12/10(土)に
シークレットセミナー(後編)を開催します。
ぜひご参加下さいませ。