

～(株)井上自動車の介護予防若返りプログラム～

第1回目「家で出来る介護予防体操とボールペンハーバリウム作り」

●介護予防若返りプログラムの若返りについて

若返りホルモンと呼ばれている成長ホルモンは一生分泌されるホルモンです。

努力次第で、沢山の成長ホルモンを分泌させることが出来るそうです。

毎日の積み重ねが若返りに繋がります！チャレンジする価値ありますね。

「老けないオーガニックより」

●「若返りホルモンを増やす習慣」について

「若返りホルモン」をぐんぐん増やす16の習慣 満尾 正 著より

- 1 ステップ運動で若返りホルモン力が上がる。筋肉も精神も強くする
ステップ運動例 踏み台を使って昇り降りするだけの簡単な運動
- 2 レジスタンス運動で筋肉も精神も強くする。※レジスタンス運動とは筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う、ダンベル使った体操や腕立て伏せなど。
- 3 リモコンを捨てれば「体脂肪」が若返る
- 4 「正しい早寝」で肌と筋肉の若さを保つ
- 5 「正しい早起き」で熟睡し、老化をはね返す
- 6 1日7時間眠って女性力、男性力を高める
- 7 「笑い」でストレスを消し、ホルモンバランスを整える
- 8 毎日30分の日光浴で脳と骨を強くする
- 9 ワーク・ライフ・バランスを保って「副腎疲労」を防ぐ ※ライフワーク balan

スとは仕事と生活の調和です。

- 10 「空腹」を感じる食生活で美肌になる
- 11 老化を早める「白い炭水化物」を控える
- 12 納豆、豆腐……大豆パワーで「女力」を上げる
- 13 タマネギ、ニンニク、カキで「男力」を高める
- 14 魚を食べてDNAから若返る！
- 15 レインボーフードで体の「錆び」を防ぐ

※レインボーフードとは赤・黄・オレンジ・紫・黒・緑・白の野菜や果物

- 16 触れ合いを深めて愛情ホルモンを増やす

●ボールペンハーバリウム作り

細かい作業は脳トレになります。ゆっくり作ってみましょう！

- ① オイルにお花を浸し空気を抜きます。②ピンセットでお花を一つ一つボールペンに入れます。③スポイトで少しずつオイルを入れます。④ゴムの栓をします。

●介護予防体操

※別紙