

# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 「日本の過去、現在そして未来」

11

① 心の持ち方で人生を充実させる

14

「自信」

.....

15

自己肯定感

.....

18

② 食事で人生を充実させる

21

③ 運動で人生を充実させる

22

大好きな祖父

.....

26

トレーニングの原理原則

.....

27

年齢なんか関係ない！

.....

33

④ 睡眠で人生を充実させる

34

低体温症を改善するためには

.....

35

寝る姿勢

.....

36

## 第2章 「ジュニア世代の運動と教育」

理想の睡眠時間は？	37
⑤ 病院を上手に利用し人生を充実させる	37
病気は予防する時代	38
自分のために！ が国を助ける！	40
国民の半数が65歳以上？	42
親の役割	46
子供は親の鏡	48
叱る	49
広い視野と自己肯定感	51
人間として必要な運動能力	52
スポーツチームの選び方	53

# CONTENTS

## 第3章 「年齢は関係ない！」

年齢に合わせた運動	57
ゴールデンエイジはすべての子供にはこない？	58
幼児期の姿勢	59
幼児期の運動	61
腰痛の85パーセントは原因不明？	66
3パーセント	67
私たちの一生のライバル「重力」	70
パーソナルトレーニング	70
フィットネスジムの退会率とパーソナルトレーニング	73
認知症や鬱病も運動で予防、改善ができる？	76
健康ブームは見極めが重要！	78

予防医学の重要性	78
正しい運動で一生美しくカッコよく	82
正しい姿勢とは	83
<b>正しい姿勢を手に入れよう！</b>	
荷重をチェックしよう！	84
正しい姿勢	86
正しい座り方	88
正しい立ち方	90
まだある重要な日常生活の動作	92
コア（体幹）とは	93
呼吸	96
呼吸方法	98
胸？ お腹？	100
ヨガで身体の内側に意識を向ける	101
ピラティス	102

# CONTENTS

## 第4章 「バランスの重要性」

ピラティスでいつまでも元気に .....

103

呼吸エクササイズ .....

106

脊柱エクササイズ .....

108

腰痛予防改善3ステップエクササイズ .....

116

日常生活動作改善エクササイズ .....

122

だから痛くなる! .....

126

認知症予防に重要な栄養素 .....

127

## 第5章 「生涯自立」

食い止められない人口減少	131
高齢者フィットネスビジネスに注意！	133
行動心理	134
あの最高齢医師も実践？	135
□グセが「どうしよう」「どうしたらいいですか？」	136
これからの子供たちに伝えたいこと	138
正しい情報を掴む	139
お子様にはまず姿勢指導を！	139
子供たちへく自分の人生を楽しく歩むために	141
災害に負けない身体を	144
生きているからこそ	145