

## 年をとっても ちぢまない まがらない

一日5秒、筋トレで背筋ピシッ！

医療ジャーナリスト 船瀬俊介 興陽館

(まえがき)

年をとると、なぜちぢむ？ なぜまがる？

原因は ①「背骨量」の低下 ②前かがみの姿勢です

老化現象だから仕方がないよ・・・それは大きな間違いです！

防ぐのは簡単です ①「筋力を鍛える」と ②「胸を張る」ただそれだけです。

それだけでなく100歳迄生きる思わぬオマケもついてきます。

ガン・糖尿病・心臓病・認知症等も防げ、体調は快調になり、外見も若々しく、セクシーで、魅力的にもなれます、そのヒントがこの本には書かれています。

第1章 「筋力」がおとろえると「骨力」が衰える

骨はスカスカ圧迫骨折、セガチジミ腰がまがる

01 使えば強くなる、使わねば弱くなる～生命の原理

●10日入院で10年分老ける～ある専門医によると70歳過ぎて入院し寝たきりになると10日で80歳、20日だと90歳の体力になってしまう「廃用性萎縮」の恐怖

●運動不足は、緩慢なる自殺である「指1本」でも動かせるなら全身全霊で動かされると全身の筋肉・機能がそれに連動して動き始める「有用性発達」しかありません

02 楽あれば苦あり、苦あれば楽あり～楽ばかりしていると、後で苦労する生活哲学！

よく若い時の苦労は買ってでもやれ！といいますが、苦労体験は老後に生きてきます。

文明の利器で「楽あれば苦あり」テレビばかり見ていると見る間に脳が衰えます。

加工食ばかり食べていると、見る間に胃腸が衰えます。飽食・美食ばかりだと見るまに体質が衰えます。

03 「筋力」が弱ると「骨力」が弱る～骨密度がスカスカになり、圧迫骨折が始まる

●サイクルは筋肉約2ヶ月、骨3～5年で骨密度はスカスカの骨が再生されます

04 人体は代謝サイクルで入れ替わる～①筋肉約2ヶ月 ②骨格約3～5年骨折での

再生期間は3ヶ月、断食すると急速に回復再生する。③血球は約4ヶ月で寿命 体質改善には最低4ヶ月かかる ④肝臓約2ヶ月 ⑤胃は約5日 ⑥小腸2日

05 現代人に急増！ロコモ症候群～原因はズバリ、筋トレ・運動不足だ！

●膝が痛い、腰が痛い、歩けない～3人に一人が“ロコモ”で悩む

●要介護の老後はつまらない！「日本人の介護寿命」は男性9年、女性12年

06 筋トレでヒザ痛・腰痛見事に改善！背筋もシャキッー100歳越えも当たり前

○筋力アップの4大メリット ①バランスの改善 ②膝痛の予防改善 ③骨粗鬆症等の予防 ④腰痛の予防・改善～100歳でも筋力・骨力アップ！

第2章 背縮み、腰曲がり・・・筋トレでシャキッと防ぐ

- 07 年を取ると背が縮むのは、何故？
- 軟骨「椎間板」の水分減少～赤ちゃんは88%高齢者は70%前後で背が縮む  
二つ目の原因が骨密度低下による前かがみ姿勢で背骨による圧迫骨折です。
- 08 日本人よ胸を張れ！～姿勢が悪いゾ、「猫背」が多い、姿勢が綺麗は4,8%
- 9割の人は姿勢が悪い、6割が「猫背」～筋力の衰えで「猫背」が楽となる
  - スマホ・PCが加速する「猫化」現象、最後は寝たきり要介護老人に
- 09 「腰曲がり」は見た目も辛い、本人は痛み、胸やけ、短命で悲しすぎる
- リハビリの腹筋背筋トレで改善～脊椎関連医療のスペシャリスト自治医科大学の竹下教授はリハビリ治療で大きな成果を上げています、その中心は筋トレです！
- 10 骨を丈夫に・・・？“カルシウム信仰”の崩壊～牛乳を飲むほど骨はポキポキ折れる
- スウェーデンの20年がかりの報告で牛乳を多く飲む人は少ない人より死亡率2倍
  - カルシウムは豆や緑黄色野菜からとればいいマグネシウムとのバランスが重要
- 11 筋トレ「負荷」はギリギリ10回～やっそこ10回これが効く、例えばダンベルは歯を食いしばって、持ち上げて、10回が限界、それが理想の筋トレです、軽々は効果少
- 12 最大筋力、5割以上の重さで～成長ホルモン活用の究極筋トレ
- ダンベルで1回しか上げられない重量の測定が60kgなら30kgのダンベル使用  
1回のトレーニングに欠ける時間は平均5秒くらいで約20回の負荷が必要です
- 第3章 ライザップもジムも要らない「静的筋トレ」
- 13 いつでも、どこでも、セルフ筋トレ～夢のソフト・シェイプアップで細マッチョに
- 1日5秒、8割超の負荷で筋トレ、この私が約40年続けてきた筋肉強化法  
「静的筋肉強化法」は目的筋肉に意識を集中し、次にその筋肉に最大負荷の80%以上の力を1日に5秒以上込める、すると筋肉は急速に増大していく
- 14 海外で静かで熱いブームに～海外モデルで話題の「7秒ダイエット」
- この理論は「筋肉発達は“既存筋肉の60%以上の力を静止状態で7秒間発揮させたとき、最大の効果を得られる”。“いう研究結果に基づいています”
- 15 学生時代、アイソメトリックスとの出会い～カネがなくても、知恵と工夫で生きられる～この内容に心酔したもう一人の学生はアップルの創業者スティーブ・ジョブズです。
- 代表的なもの
  - A:勝者のポーズ～両腕の筋肉に思い切り力を入れる・胸を張る
  - B:合掌のポーズ～両手を合掌し両側から力一杯押します
  - C:重ねのポーズ～片腕は上向き。他方は下向き手と手を重ねて上下に思い切り力を込める。それを交互に繰り返す事で腕全体の筋肉が目覚ましく鍛えられます
  - E:鉤のポーズ～両手をお互いに鉤の様に引っ掻け思い切り両方に引っ張る
  - F:交差のポーズ～タオルを1本背中であすきのようにして両手で上下に引っ張る
- 16 メディアが黙殺、アイソメトリックス～カネがかからない！業者は儲からない！
- 17 百人百様のアイソメトリックス～思い思いに工夫して楽しもう！

- 歩きながら下腹部に力を込めて、緩めるだけ・・・
- 真っ先に鍛えるべきは腹筋で力を入れる時に肛門を占めるのがコツです、肛門を上へ引き上げる様に締める、腹の中央丹田に意識を集中して呼吸する丹田呼吸  
100歳になっても毎日アイソメトリックスで腹筋を鍛えよう！
- 18 さあ！通勤電車から始めよう～筋肉力が強まるほど生命力も強まる、背筋も伸びる
  - 肛門を50回締める！腹が据わる～意識を下腹部に集中して肛門をグッと上方へ
  - 腕力を鍛える吊り革引っ張り～満身の力を込めて下に引っ張る、次は手を変えて
- 第4章 筋肉から奇跡の“若返りホルモン” 還暦から本気で筋トレ、100歳が見えてくる
- 19 筋肉を鍛える程、若々しい～若返り筋肉ホルモン“マイオカイン”
  - 筋トレは“万病を治す”～筋肉を動かすことで約25種類のホルモン分泌を確認  
筋肉量が2倍あると2倍若い運動時間が2倍だとやはり2倍若い、合計4倍若い
- 20 筋肉量×運動量で老後を元気に～「楽あれば苦あり」の先に地獄が待つ
  - のんびんだらりて老化が進行、いろんな「痛み」の原因はズバリ！筋肉不足です！  
痛み止めは危険、絶対飲むな・元新潟大学医学部・安保徹博士は警鐘を鳴らした
- 21 医学界も注目、筋肉ホルモンの効能～“万病に効くはオーバーではない”
  - ①代謝作用～万病は代謝異常から発病 ②病気予防～筋肉ホルモンで13種類にのぼる「予防」「抑制」「治療」 ③調整機能＝筋トレが分泌・代謝をコントロール
  - ④生理活性＝運動によりマイカインが分泌され全身に多様な効果を発揮する
  - ⑤糖尿病予防＝インスリンも抗脂血剤もいらない ⑥コレステロール値低下
- 22 「たけしの家庭医学」で筋肉ホルモン絶賛～糖尿病も脂肪肝も防げるゾー
  - マスコミも遂に真実を公開＝ビート・たけし司会「みんなの家庭医学」毎日運動する番組は“マイカインが分泌されないと肝臓の3割以上が脂肪で脂肪肝になる”と
- 23 「筋力」がつくと「脳力」も高まり脳記憶中枢の新細胞が2倍に増えた＝筋トレ効果
  - 「タフな精神」も手に入る＝筋トレは脳の成長で学習能力も高まる、新細胞が2倍に
- 24 “第2の若返り物質”成長ホルモン～分泌を増大させる3つの方法
  - 成長ホルモンの多い人程若い＝400万部超発売し驚異的ベストセラー脳内革命の著者春山博士は71歳なのに髪は黒々でどう見ても40代にしか見えない＝提唱方法
  - ①加圧トレーニング(特殊ベルトを腕の付け根に巻く力こぶを作る)②ヨガ・ポーズで下半身の太い筋肉を“壊す”効果 と深い睡眠・瞑想の効用で若返り効果がある
- 第5章 筋トレでガン、糖尿病、心臓病、認知症も防げる＝薬飲むな、病院に行くな
- 25 医療大崩壊9割消えれば人は健康に～人類の二人に一人は病院で殺されている
  - どんな薬も毒です、薬の“効能”とは毒物反応に過ぎない、薬には何百と副作用あり  
風邪の症状で発熱、咳、下痢は病気が治ろうとする治癒反応です薬物は悪化する
- 26 検査、クスリ、病院、医者にサヨウナラ！～現代医療を乗っ取ったマフィア
  - ロックフェラーは薬を飲まない、医者にもかかりません、かかるのは自然療法医師  
ガン治療を受けた患者の平均余命は3年、治療を拒否した患者は12年半生きた

- (米・カルフォルニア大学の H・ジェームズ教授)癌患者一人平均 1 千万円の利権  
271 人の医者に「自分に抗ガン剤を打つか？」と聞いたら 270 人が NO!でした。  
癌治療を告発し続けている近藤誠医師は「医者を見たら殺人鬼と思え」と唾棄する
- 27 運動でガンは三分の一に激減する＝マイオカインで劇的に治癒する  
○ガンは血液浄化・患者延命の装置 ○運動でガンは三分の一に激減する、  
少食・菜食・筋トレ、長息、笑いの 5 つの知恵が必要。米・健康財団 レディ博士ら  
の実験では非運動組は運動組の大腸癌発生率 2, 7 倍小腸ガンでは 3, 3 倍に
- 28 筋トレで糖尿病は治っていく～超少食と筋トレ生活で糖尿病と無縁の生活、糖尿病  
は体内の過剰なぶどう糖を筋肉と言う工場が消費できない現象(筑波大久野教授)  
原因は過食・運動不足・ストレス・動物食(肉・牛乳)、白砂糖を改善で治っていく
- 29 心臓病を克服した高齢ボディビルダー・・・介護も不要！生活習慣病も逃げていく  
＝75 歳の谷房美さん心筋梗塞で大手術ボディビルを始めて死の淵から生還した！
- 30 筋トレは認知症も吹っ飛ばす～最も強い運動組はアルツハイマーが三分の一に  
○運動すると 5 つのメリットがある！ ①免疫力が高まる！ ②太らない！ ③糖尿病  
が治る！ ④記憶力が良くなる！ ⑤頭が良くなる！還暦過ぎたら本気で筋トレ！
- 第6章 なぜ、日本の寝たきり老人は欧米の 5 倍か？米国には百歳越えが日本の 3 倍
- 31 「痛み止め」は、絶対飲んではいけない～CM に乗せられ、いちごっこで地獄行・・・  
○免疫学の世界の権威安保徹博士「薬を辞める」と病気は治る、は必読 マキノ出版  
「痛み」は食うな、動くな、寝てろ、クスリは血流を止め神経をマヒさせるだけ。
- 32 「フェイス」命に関わる副作用もゴロゴロ  
「フェイス5・0」「バンテリンコーワ液 S」「ジクロテクト PRO ローション」
- 33 アメリカには 100 歳以上が人口比 3 倍いる～筋トレ習慣で人生の明暗が分かれる  
○100 歳超でもアメリカ人は元気、日本人は要介護
- 34 「若い」「老けた」は筋トレで決まる～疲れやすいはエンジン“排気量”不足  
●筋肉は年に 1% ずつ減っていく、運動癖のない人は 40 歳でも寝たきり予備軍
- 35 さあ！背筋シャキッと力こぶ～胸を張れ、背筋を伸ばせ、姿勢を正す！  
●使わなければ「廃用症候群」～5 つの筋肉に同時に力を込める ①大腰筋  
②大腿四頭筋 ③腹直筋 ④ふくらはぎ筋肉 ⑤腕・背中・肩の筋肉
- 36 77 歳でヒマラヤ踏破！～私の高校時代の恩師成瀬市先生(78 歳)には鍛え上げ  
た肉体に惚れ惚れする、集合写真を見ると～だーれが生徒か、先生か？大爆笑！
- 第7章 「ヒザ痛」「腰痛」「背骨狭窄症」は筋トレで改善～恐ろしい薬・手術より筋トレを
- 37 欧米の介護は天国、日本は地獄＝何でもしてあげるのは最悪、自立させる欧米  
●快適介護サービスに高齢者が寄りかかってボケる、弱る、寝た切り生活に直行切符
- 38 欧米に寝たきり老人はいない～人生は楽しむ為にある、大往生したければ救急車  
を呼ぶな、延命は病院・製薬会社のメシのタネ、かつてのナチスと同じ無慈悲さ
- 39 ヒザ痛、腰痛は寝たきりへの第 1 歩～体の使い方と日々の暮らし方を変えて改善

- 背中曲げるな伸ばせ、腰に負担のかかる動き、姿勢が悪い、筋肉不足、座っている時間が長い、腰の維持管理が下手、身体が固い、無理な動作をした・・・  
宮田医師は「腹筋・背筋に力を籠めるアイソメトリックスで腰痛は完治します」と
- 40 「栄養」「医薬」だけでは治らない～65歳以上の3人に一人がヒザ痛持ち  
●ヒザ痛は運動不足による退化・筋トレ・運動抜きでは治らない
- 41 受けるな手術！～「脊柱管狭窄症」曲がった姿勢と・筋肉の衰えが最大の原因だ  
学生時代の友人3人が手術をしていた・一人が障害者に、他の一人は臨死体験
- 42 「脊椎管狭窄症」は自分で改善！～手術は受けるな！筋トレと運動が決め手  
脊椎管狭窄症は自分で治せる(現代書林)著者門間信之鍼灸院・院長＝10万人超の臨床経験を誇る東洋医学の専門家が重度以外は腰痛体操で自分で治せる！
- 第8章 「筋トレ」「長息」「笑い」「小食」「菜食」最新科学も証明した驚異の「ヨガ秘宝」
- 43 「筋トレ」力こぶから今すぐ始めよう！指一本から、最後はボディビルに挑戦？  
私は25歳の時に国際的ヨガの指導者沖正弘導師から薫陶を受け深く感謝！  
①寝たきりでも指1本から始めるベッドで筋トレ ②指が動き始めたらハンドグリップ  
お年寄りが入院したら見舞いに最適(百円ショップで買えます)③力こぶグリップを  
10回以上こなせ上半身を起こせるようなら次は ④勝者のポーズで力こぶを作る  
～ベッドから降りれる様になったら～全身筋トレ、スクワット、ヨガポーズ、スローピング
- 44 「長息」深い「丹田呼吸」で運命が変わる～米国防省・米航空宇宙局も正式採用  
＝ヨガ呼吸法、更に全米ミリオンセラーに迫る心理学の著者もベストの方法と断言
- 45 「笑い」福を招き、百薬の長である＝難病を癒し、遺伝子を変え、運命を変える  
アトピーは笑うと9割が治る、笑いは最高の呼吸法でNK細胞が最大6倍に増える  
○筑波大学の村上博士は世界で初めて「笑いで23個の遺伝子に変化する」証明！  
難病の関節リウマチが治ったという研究報告、糖尿病には笑いは劇的に効果あり！
- 46 「小食」ファステイングは万病を治す妙法～近未来、新医学の中心となる自然療法  
●万病の最大原因は過食で代謝能力以上に食べた事、断食は排毒して病気を治す  
○TIME紙は「断食はガンと戦う最高の方法かもしれない」と言う1面記事を掲載した  
○小食・断食の15大メリット ①若返る ②万病が治る(排毒) ③体内浄化 ④免疫力UP  
⑤頭が良くなる ⑥持病が消える ⑦疲れない ⑧生き方が前向きに  
⑨仕事がかどる ⑩睡眠が短くなる ⑪体が引き締まる ⑫肌が若返る ⑬ED/不妊が治る(夫婦断食) ⑭食費が三分の一(夫婦で年72万円) ⑮感性豊かに
- 47 「菜食」人類は元々菜食動物である～歯並び・唾液のpH・腸の長さが証明  
●完全ベジタリアンの心臓病死は肉食者の八分の一(米国疫学会権威の博士)  
糖尿病死も大腸がん死も4分の1で米国男性の心臓麻痺死亡率は中国人比17倍
- 48 医学は崩壊し、栄養学は破綻した～近代を支配した“闇の勢力”は滅びていく  
○ペンタゴンは約6百億もの巨費をかけ「無輸血」治療を確立、軍関係者は恩恵受け(あとがき) いつでも、どこでも、誰でも、金もかからず、時間もかけず、ヤングボディ！