

目指せ！「走って泳げる125歳」、健康オタクの「私の健康法」

(青文字はWebリンク貼り付け。)

2023/12/6現在 75才

No	継続している健康法	切っ掛け	効果	開始日	継続期間
63	<a href="#">背筋及び大殿筋の鍛錬で腰痛治療</a>	SCA	特大	2023/1/20	10ヶ月16日
62	<a href="#">プールで25m×40往復をクイックターンでL.S.D.</a>	Youtube	大	2023/1/8	10ヶ月28日
61	<a href="#">ぶら下がり健康器で自宅トレ</a>	思い付き	中	2022/12/27	11ヶ月9日
60	<a href="#">夜間頻尿を手のひらセラピーで改善！！</a>	Youtube	大	2022/12/27	11ヶ月9日
59	<a href="#">水シャンプーで赤け防止！</a>	ネット	中	2022/9/8	1年2ヶ月
58	<a href="#">「にがり」を一滴「舌下吸収」でMg補充！</a>	ネット	小	2022/9/7	1年2ヶ月
57	<a href="#">「仙骨枕」「背筋鍛錬」で坐骨神経痛を解決！</a>	ネット	特大	2022/7/10	1年4ヶ月
56	<a href="#">「爪もみ療法」で自律神経免疫力をアップ！</a>	本	小	2022/3/6	1年9ヶ月
55	<a href="#">50年間欠かさなかったアルコールを「断酒」する！</a>	Youtube	大	2021/7/13	2年4ヶ月
54	<a href="#">リバースクランチを追加</a>	Youtube	小	2021/6/30	2年5ヶ月
53	<a href="#">プランシェの練習を始めてみる</a>	Youtube	中	2021/5/10	2年6ヶ月
52	<a href="#">「なわとび」でボクサーのような華麗なステップを！</a>	思い付き	中	2021/4/17	2年7ヶ月
51	<a href="#">GURDNER BELTで猫背矯正</a>	FBのPR	中	2021/2/11	2年9ヶ月
50	<a href="#">就寝前に「5分間座禅」で、「五省」を…</a>	ジム友	中	2020/11/1	3年1ヶ月
49	<a href="#">スカルプシャンプーで頭髮の再生を期待！</a>	高山正之	中	2020/10/23	3年1ヶ月
48	<a href="#">「カーフスリープ」でふくらはぎ圧迫して夜間頻尿改善！</a>	NHK	小	2020/7/19	3年4ヶ月
46	<a href="#">「八方目付」で視力の鍛錬・維持</a>	ネット	小	2020/5/24	3年6ヶ月
45	<a href="#">腕立てをプッシュアップバーで新たな刺激を…</a>	ネット	中	2020/2/16	3年9ヶ月
44	<a href="#">頻尿対策で、湧泉を刺激1分×4セット</a>	ネット	小	2020/2/16	3年9ヶ月
43	<a href="#">ウォールスクワットで背骨を柔軟に…！</a>	ネット	小	2020/1/30	3年10ヶ月
42	<a href="#">巻き藁で骨に衝撃を与えて若返り物質を期待！</a>	NHK	特大	2019/6/17	4年5ヶ月
41	<a href="#">バランスボールで手放し1分間、バランス感覚の鍛錬</a>	自己流	中	2019/6/15	4年5ヶ月
40	<a href="#">自重フルスクワットで「内転筋」の鍛錬</a>	ネット	中	2019/6/10	4年5ヶ月
39	<a href="#">「腸揉み」と「指圧」で内臓に刺激を。</a>	ネット	小	2019/5/28	4年6ヶ月
38	<a href="#">「キララ水」を飲用して生命力アップ！</a>	GENSEN	小	2019/2/2	4年10ヶ月
37	<a href="#">サウナのレンガや石英片岩からの遠赤外線を浴びる</a>	自己流	中	2019/1/15	4年10ヶ月
36	<a href="#">パキパキの背中を目指し「チニング」を極める！</a>	YouTube	中	2018/10/15	5年1ヶ月
35	<a href="#">「三陰交」刺激で膀胱の容量アップ</a>	ネット	中	2018/9/1	5年3ヶ月
34	<a href="#">「水と塩」で健康維持</a>	ネット	小	2018/6/6	5年6ヶ月
33	<a href="#">リンゴのような肩の筋肉を目指すサイドカール！</a>	YouTube	中	2018/2/18	5年9ヶ月
32	<a href="#">ジムの水風呂で水中息こらえ。目標「90秒」×3セット</a>	自己流	小	2018/2/18	5年9ヶ月
31	<a href="#">プールで遠泳、25m×50往復を1時間のL.S.D.。</a>	自己流	大	2018/2/18	5年9ヶ月
30	<a href="#">昔できていた「倒立」をもう一度…</a>	自己流	小	2017/8/30	6年3ヶ月
29	<a href="#">筋トレの準備運動で四股を10回踏む</a>	ネット	中	2017/5/6	6年7ヶ月
28	<a href="#">「アブローラー」で腹筋パキパキを目指す！</a>	ネット	大	2017/5/16	6年6ヶ月
27	<a href="#">95%のチョコレート(1枚)を朝トレのご褒美に…</a>	自己流	中	2017/3/20	6年8ヶ月
26	<a href="#">骨盤底筋の鍛錬で尿意のコントロール</a>	NHK	中	2016/10/21	7年1ヶ月
25	<a href="#">「エアプロット」を窓に塗り有機物を分解(花粉症完治！)</a>	丸たん坊	特大	2016/10/3	7年2ヶ月
24	<a href="#">「人工芝の裏」の突起で足裏のツボ刺激</a>	ネット	中	2016/8/8	7年3ヶ月
23	<a href="#">「パワーブリーズ」で呼吸筋の鍛錬(再開)</a>	ネット	大	2016/7/25	7年4ヶ月
22	<a href="#">クエン酸で疲労回復(ジムでのプロテインに混合)</a>	ネット	小	2015/9/1	8年3ヶ月
21	<a href="#">炭水化物を控えて、ミトコンドリアエンジンに切り替え</a>	本	大	2015/2/1	8年10ヶ月
20	<a href="#">「プチ断食」18時間で「空腹を楽しむ！」。免疫力アップ</a>	生きる力	特大	2014/11/15	9年0ヶ月
17	<a href="#">「人参・リンゴジュース」で18時間のプチ断食！</a>	本	特大	2014/4/10	9年7ヶ月
16	<a href="#">ガムを终日噛み続けて歯と歯茎の鍛錬、唾液健康法</a>	自己流	大	2013/5/1	10年7ヶ月
15	<a href="#">対向車の「ナンバー」を瞬時に「足し算」して脳の鍛錬</a>	自己流	小	2013/1/7	10年10ヶ月
14	<a href="#">プールでL.S.D.1時間。ゆっくり、長く泳ぎ有酸素運動</a>	ジム仲間	大	2012/12/1	11年0ヶ月
13	<a href="#">ジムでサウナ5分と冷水・温水各1分×3回で肌の鍛錬</a>	自己流	中	2012/12/1	11年0ヶ月
12	<a href="#">水素水(神透水)で運動後の「活性酸素」対策</a>	ネット	小	2012/11/15	11年0ヶ月
11	<a href="#">「自律訓練法」で副交感神経の安定化</a>	本	中	2012/10/25	11年1ヶ月
10	<a href="#">加圧トレーニング(KATSU)で毛細血管の鍛錬</a>	ネット	小	2006/7/10	17年4ヶ月
9	<a href="#">「筋トレ」後、超回復時の成長ホルモンで若さ維持</a>	ネット	大	2006/7/10	17年4ヶ月
8	<a href="#">棟梁が考えた「WB工法」の家で綺麗な室内空気環境</a>	本	特大	2005/6/25	18年5ヶ月
7	<a href="#">風呂で半身浴(10分+10分)で、汗を出し疲労回復</a>	自己流	大	2006/5/25	17年6ヶ月
6	<a href="#">突起で足裏のツボ刺激(2016年上記芝生の裏へ変更)</a>	自己流	中	2006/5/6	17年7ヶ月
5	<a href="#">パンツを脱いで寝る。(不要な締め付け排除)</a>	ネット	小	2006/3/1	17年9ヶ月
4	<a href="#">寝る前に「日記」をつけて、ボケ防止</a>	自己流	中	1986/4/1	37年
3	<a href="#">入浴時に亀の子タワシで全身を洗い肌の鍛錬</a>	池貝同僚	中	1974/4/9	49年
2	<a href="#">「真向法体操」の継続で克己心の養成と柔軟性の維持</a>	ラジオ	特大	1972/2/3	51年
1	<a href="#">風呂上がりに冷水浴で肌の鍛錬</a>	巴叔母	中	1954/2/10	69年

※「真向法」が私の健康法の始まりでした。

一日も休まず続けることで、克己心と自分に対する自信が養われます。



(QRコード)