



# 100歳現役を目指す生き方

## (株) 東野ビジネス・コンサルティング代表取締役社長

### 東京 RC 東野 耕一郎様

#### 卓話者紹介

山下 憲男委員長

67年 川崎製鉄(株)入社、98年 同社取締役 ブラジル代表、01年 同社常務取締役化学事業部長、03年 JFEケミカル社長(09年相談役)、09年(株)東野ビジネス・コンサルティング代表取締役社長  
 <所属団体> NPO 一橋空手道一空会理事長  
 NPO 100歳現役を目指す会理事長、NPO 創業支援 IAIJ理事長  
 <生涯計画> 100歳 ビジネス現役・富士登山・空手演武、111歳 皇寿を目指す、生前お別れ会

#### 簡単に死ねない時代になりました

タバコ喫煙者は、肺癌になるリスクが高くなります。アルコールは仮に飲むとしても1日の純アルコール量は20~25gにしてください。ビールならば中瓶1本、日本酒は1合、それ以上は肝臓が処理できません。もっと大事なものは脳です。アルコールが脳に入ったら良いことが一つもありません。年をとると脳は委縮しますが、アルコールが入ると更に加速します。また、グルメで健康に良いことはありません。肥満で100歳の方は稀有です。BMIが25以上ならば100歳までは生きられないと思って下さい。

日本の100歳以上の高齢者数は、1963年は153人、2015年は61,568人で、50年間で400倍になりました。日本の医療が進歩しているのも一つの理由です。しかし、この6万人のうち、健康で、お金を稼いで、下の心配もない人は、ほんの数パーセントです。

#### 自助努力で100歳まで生き抜く

##### 1. ヒトの歴史に忠実に生きる

ヒトは胎内で43億年の生物の歴史を、10ヶ月でなぞり誕生します。ヒトは他の動物に比べると自然治癒力、免疫力が劣っています。なので、皆さんが持っている60兆の細胞を常に活性化させて下さい。そのためには、運動をし、酒、タバコをやめ、グルメもやめましょう。体重は、23歳の体重維持、±5kgに収めることが大事です。減量は減食しかありません。

##### 2. 心技体の充実

- 万全な体力に支えられた万全な気力・胆力
- 心：気力・胆力、ストレスフリー、笑い、ストレスバスケッボール論、副交感神経メインの生活
- 技：常に金を稼ぐ技量  
何事にも挑戦・実現する精神、プラス思考
- 体：万全な体力維持⇒筋トレ、ストレッチ、全身を鍛える、外部エネルギー、速足・ジョギング、1万歩/日

##### 3. 外部エネルギーの上手な摂取

空気を十分取込む=深呼吸×25回/日  
 いい水分を大量に摂取(人体の70%は水)  
 食べ物の原則：朝食を重視し、高たんぱく、高ビタミン、高ミネラル、適正カロリー

43億年、生物が親しんだ穀物、野菜、海草、果物、小魚などをとること。他に私はサプリメント・メガビタミンCを飲んでます。薬は病気を治すためには最低限飲みますが、原則飲まないようにしています。太陽光線にあたることによりビタミンDが生成できます。皮膚癌になるリスクとビタミンDの効果を比較しても圧倒的に太陽にあたった方が良いでしょう。

#### 4. 長生きのノウハウ

人間は常に死に向かっていますので、死という重病との闘病生活を理解して生きて行きましょう。

1日でも長生きする選択肢を選ぶ。長生きのコツは病気をしない。食べ物の中で一番気をつけたいことは、トランス脂肪酸(マーガリン、ショートニング)は絶対摂取しないで下さい。

#### 5. 死ぬまで生活費を稼ぐ

- 年金や貯金に多寄らず、自ら生活費を稼ぐことは、有意義な人生の第1条件
- ボランティアはどうしても上から目線
- 稼ぐ金は社会があなたの活動に付けてくれた価値
- 長生きは楽しみが多い。
- 100歳現役で曾孫と元気に遊ぶ

#### 6. 健康診断は大切

毎年1~2回の健康診断は大切です。たいていの指標は半年から1年の努力で劇的に改善できます。体重の維持は最も大切です。

#### 1日3分で100歳現役

- 腹式深呼吸(5秒吸い10秒吐く。それを2回)
- 高笑い(作り笑いで良い) 30秒
- 両手じゃんけん 10秒
- ストレッチ：真向法 40秒
- 筋トレ：腕立て10秒、腹筋10秒、背筋10秒
- 脊椎の運動  
首の運動(左右、前後、回し、振り向き) 20秒  
背骨の運動(左右、前後に倒す、上体回し) 20秒

#### NP0100歳現役を目指す会

##### 1. 目的

100歳まで健康寿命を維持し現役生活を送ることを希求する者に対して、100歳までの心身の健康を維持強化する活動及び情報提供に関する事業を行い、健康寿命を100歳まで伸ばしもって有意義な人生を送ることに寄与する

##### 2. 活動内容

- NPO活動説明会 7月20日から4週ごとの水曜日
- 健康セミナー、講演会、健康長生き指導、健康交流会
- 毎年富士登山 今年7月22日(金)~23日(土)
- 3. 会費 入会金なし 年会費 3000円
- 4. ホームページ 100saiactive.com

閉会点鐘

小田 孝志会長

創立/1993年10月13日(平成5年)  
 事務局/〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-2  
 グランドメゾン九段906号  
 Tel: 03-3288-7300 Fax: 03-3288-7400  
 E-mail: ocha-rc@sirius.ocn.ne.jp  
<http://tokyo-orc.jp/>

例会日 毎週水曜日 12:30~13:30  
 例会場 ホテルグランドパレス Tel: 03-3264-1111  
 会長 小田 孝志 幹事 奥山 聡  
 会報 八木 壮一(委員長) 松島 健(副委員長)  
 大原正道 佐々木啓策 山下秀一 山下憲男(委員)