私のアンチエイジング

寝たきりにならないために関節改善をしよう！
リンパを流してQOLを向上させよう！

2015年3月5日

スポーツ･蘇生研究所
古池廣行　６７歳7か月　S45工建卒

青春－1（17歳）

1964年　東京オリンピック

聖火リレー副走者

千葉県高等学校
マイルリレー優勝

青春－2（21歳）

理大陸上部　草薙合宿　1968年3月

2000年8月（53歳）の健診結果

- γ-GTP130⇒食事の改善命令
  ⇒食べる量を半分にするように！
  ⇒お酒も半分にするように！
  ⇒医師からワインはプラス面もあるので可
  　でも飲みすぎないようにと

2007年8月（60歳）の健診結果

胆嚢多発結石が見つかる！

日常生活へのアドバイス

肝臓は病気になってもなかなか症状が現れにくく、変だと気づいた時は病気が悪化している事もあります。早期に生活改善をして肝機能の回復をはかって下さい。

1、肉（脂の多い所は除いて）、魚、卵、豆腐、枝豆等の蛋白質製品と、ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物、海藻類を不足しないように食べる。
2、夜遅い食事の時は『腹八分目』にして朝食を充実させる。
3、適度の運動をして（脂肪肝の予防と改善）疲れをためないよう睡眠はしっかりとる。
4、飲酒者はお酒は控えめに、できれば禁酒をお勧めします。

健康管理室

筋力トレ+CQ10 ⇒ 基礎代謝向上

膝痛　⇒　上半身の強化に努める

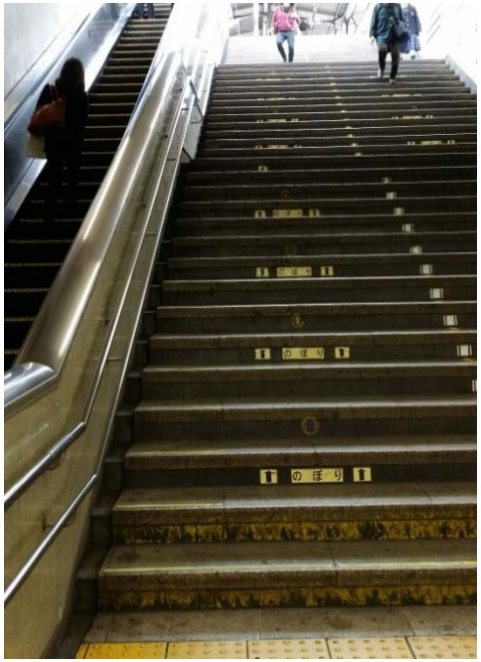
57歳（66.9kg）～
懸垂坂上り

64歳（63.5kg）～
腕立伏

関節の若返り ⇒ 新陳代謝向上

リンパデケアで

関節の若返り⇒動きの改善・体重減



2014年

67歳　58kg

階段2段上り

↓

坂ダッシュ

リンパケア ⇒ 下腹が凹む！

2015年2月

20年前の
ズボンが
はけた！

私の体の故障（青春期）

- １１歳　小学校5年生　左膝関節炎
- １４歳　中学1年生　左足首捻挫でヒビが入る
- １７歳　高校2年生　左足ハムストリング肉離れ
- ２１歳　大学3年　左足ハムストリング肉離れ

私の体の故障（中年期）

- ３３歳～３５歳
  - 富士登山マラソン、ホノルルマラソン
  - NHKパイロットマラソン、パリマラソン
- ３３歳～３５歳　西アフリカ常駐
- ３５歳　背骨にヒビが入る
  ⇒アフリカ駐在中に練習で怪我
- ３６歳　左足首の痺れと足裏の違和感
- ３８歳　100マイルロードラン完走
- ４２歳　この歳まで1500mを5分以内で走っていた。

私の故障(関節)

- 44･45歳　バブルで働き過ぎ！！
- 47歳　四十肩･五十肩　左⇒右⇒左
- 52歳　γ-GTP130⇒食事の改善命令
- 55歳　左膝半月版の手術
- 59歳　右膝半月版の手術＆胆石⇒禁酒命令
  ⇒膝は手術で治ったが、階段が苦手になる。
  ⇒下半身をあきらめ上半身を鍛える！
- 67歳　リンパケアで関節痛が緩和
  ⇒下半身を鍛えて新陳代謝をさらに上げよう！

私の体重の変遷

- １７歳：５４．５kg
- ３４歳：６０．５kg（登山マラソン＆フルマラソン）
- ５２歳：７０kgオーバー　γ-GTP　130
  - 生活指導を受ける⇒食べる量を半分にするように
- ５８歳：６６．０kg　CQ10　鉄棒⇒懸垂逆上り
- ５９歳：６６．１kg　胆石が見つかる
  ⇒　禁酒を薦められる
- ６４歳：６３．４kg　腕立伏せを再開
- ６７歳：５８．０kg　リンパケアに出会う
  階段2段上り、坂ダッシュ

食事改善 ＋ サプリメント

- 52歳　1999年　γ-GTP130⇒食事の改善命令
  - ビールとから揚げを止めてワイン党になる。
- 57歳　2005年　CQ10を飲み始める。
- 59歳　2007年　胆石が見つかる⇒禁酒命令
  - 胆石を溶かすウルソ錠を飲み始める。
- 62歳　2009年　食事は自分で作り始める。
  ⇒生野菜、ワイン、フランスパン、オージー・ステーキ
  ⇒炭水化物と糖質の制限：絶ラーメン、うどん、パスタ、から揚げ
- 67歳　2014年　発酵食品を多くとる
  ⇒甘酒、味噌、納豆、漬物、キムチ、松前漬

67歳：リンパ製剤に出会う

- 2014年7月：顔から左鎖骨へのリンパケア
- 2014年9月：足首と足裏のケア
- 2014年10月：６０．５kg　階段2段上り
- 2014年12月：５９．５kg
- 2015年１月：ピュアの寝るだけダイエット

５８．０kg

坂ダッシュができるようになった

20年前のズボンがはけた。

リンパデトックスによる関節改善

- 顔⇒左鎖骨のリンパケア⇒ 臍からゴミが出てきた！
- 足首＋鼠蹊部 ＋ 足裏⇒下腹が凹む！58．0kg

私のアンチエイジングの経過

- 筋力トレーニング ⇒ 新陳代謝の改善
- 食事を改善して体質改善
  - ⇒　生野菜を多く、炭水化物を半分にする
  - ⇒　発酵食品を多くとる。
- サプリメント ⇒ 酵素の摂取（CG10、DHA・EPA）
- 関節の改善 ⇒ 新陳代謝をさらに上げる
- リンパケア ⇒ 体内のセルライトを除去
- ホルミシス・生育光線 ⇒ 免疫向上(今後に期待)

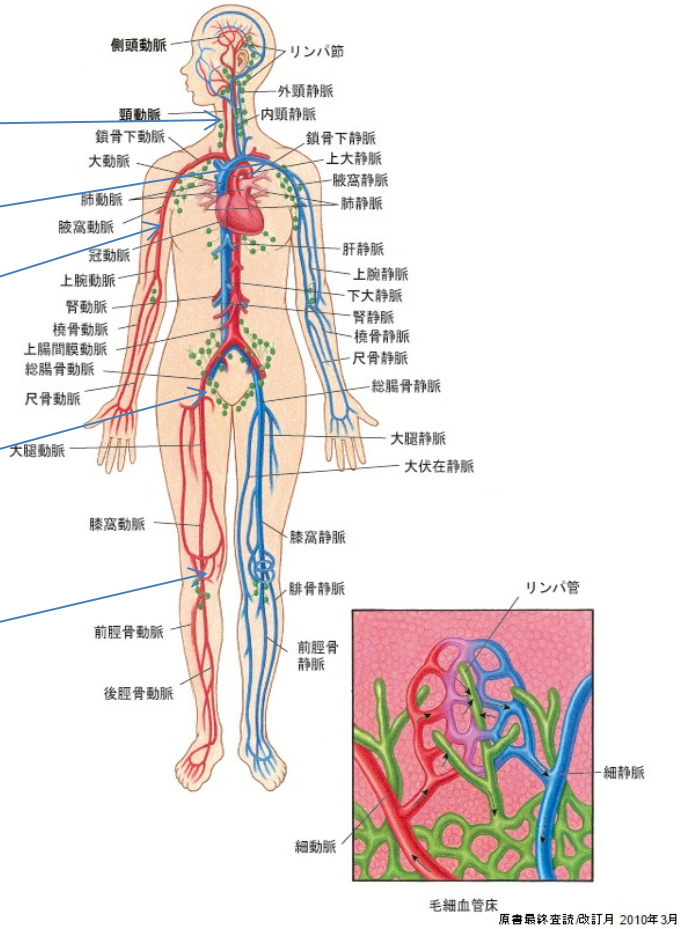
リンパケアの重要性

- 老廃物を排出機能を持っている
- リンパ液は筋肉の収縮で流れる
- リンパ節は解毒機能を持っている

リンパ管とリンパ節

リンパ節：全身に820か所
重要な個所

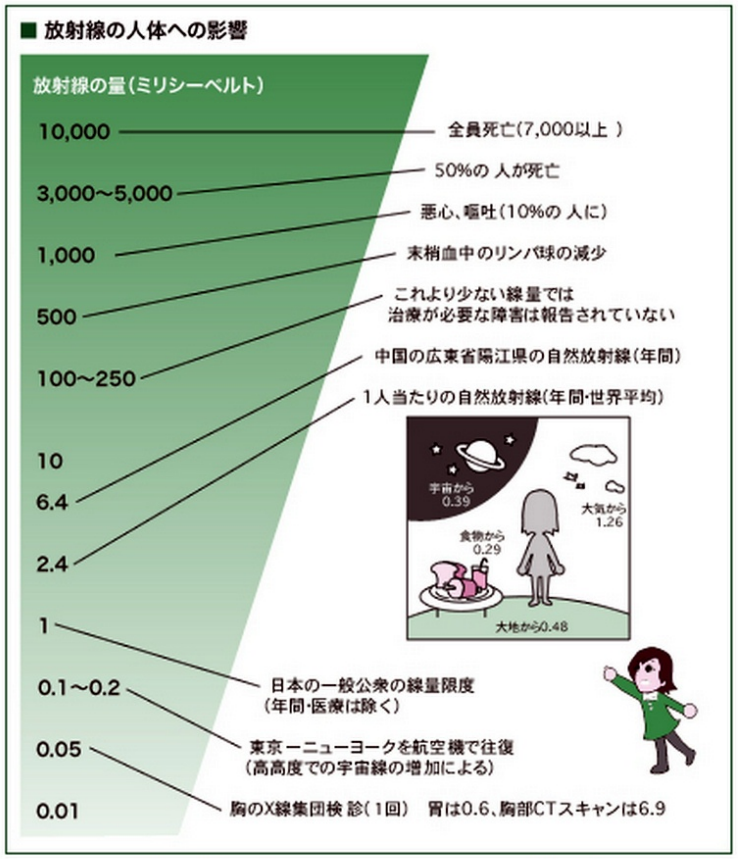
- 頸部
- 鎖骨
- 腋窩
- 鼠蹊
- 膝窩

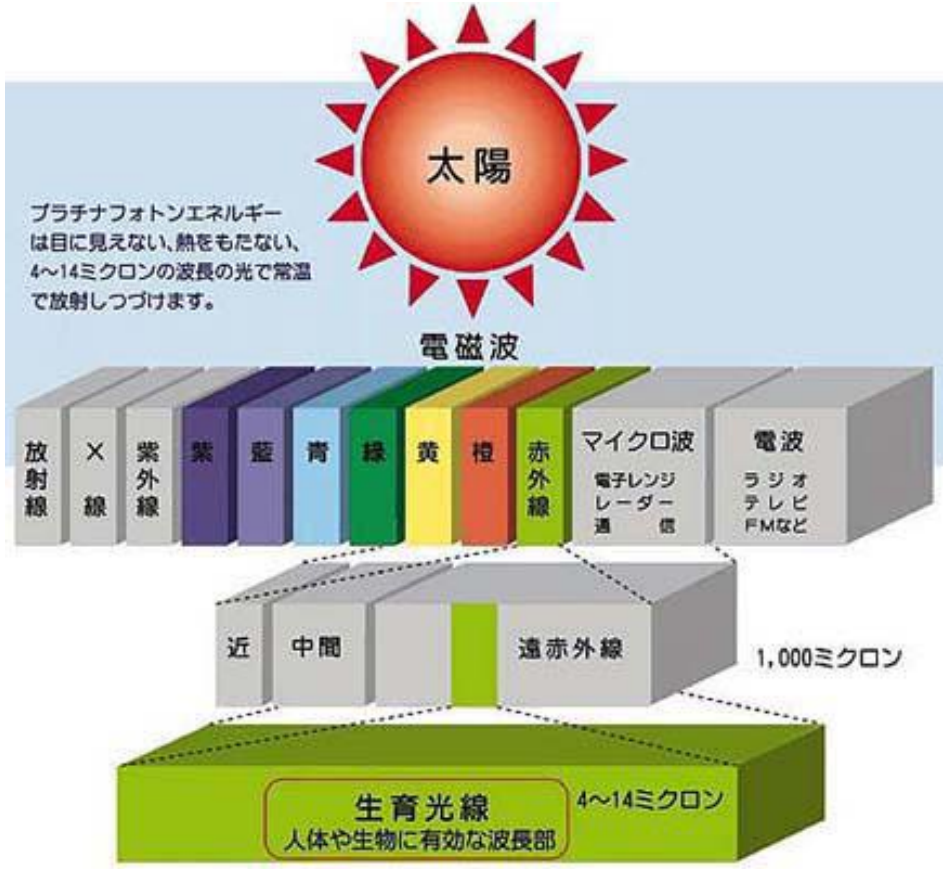


ホルミシス･生育光線とは

- ホルミシス
- 癌抑制遺伝子p53の活性化
- インシュリンの分泌
- 生育光線
- 重金属排出機能がある
- 体内水分子が共鳴してセルライトを分解する

体温向上 ⇒ 免疫向上
ホルミシス＆生育光線





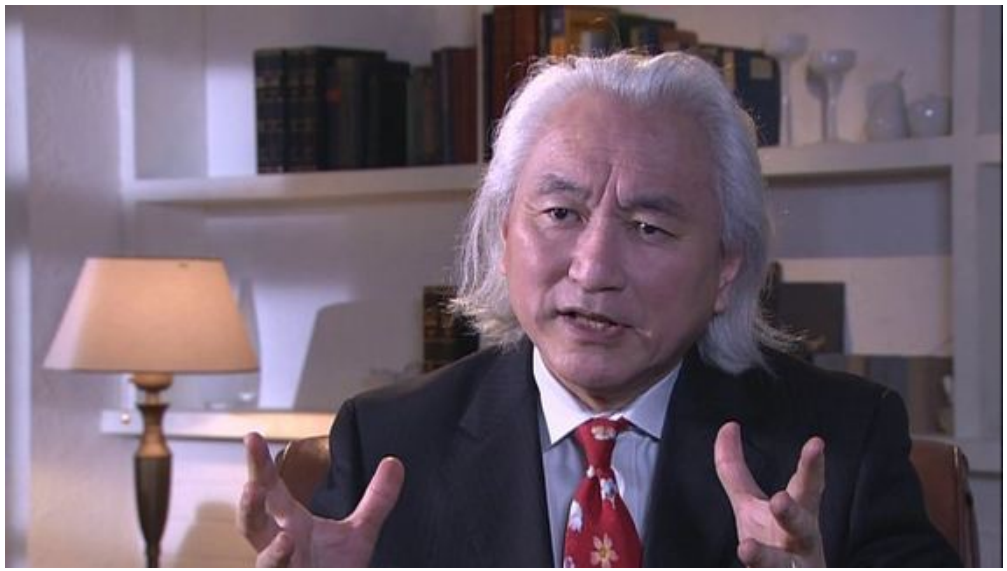
■ホルミシス臨床研究会の考えるホルミシスレベルの線量式について

糖鎖とは

- 細胞同士をつなげている糖鎖
- 多くの病気は細胞の異常から
- 情報を認識する細胞と糖鎖
- 糖鎖はいぶつアンテナ
- 遺伝子解明の次は、糖鎖が最重要研究課題

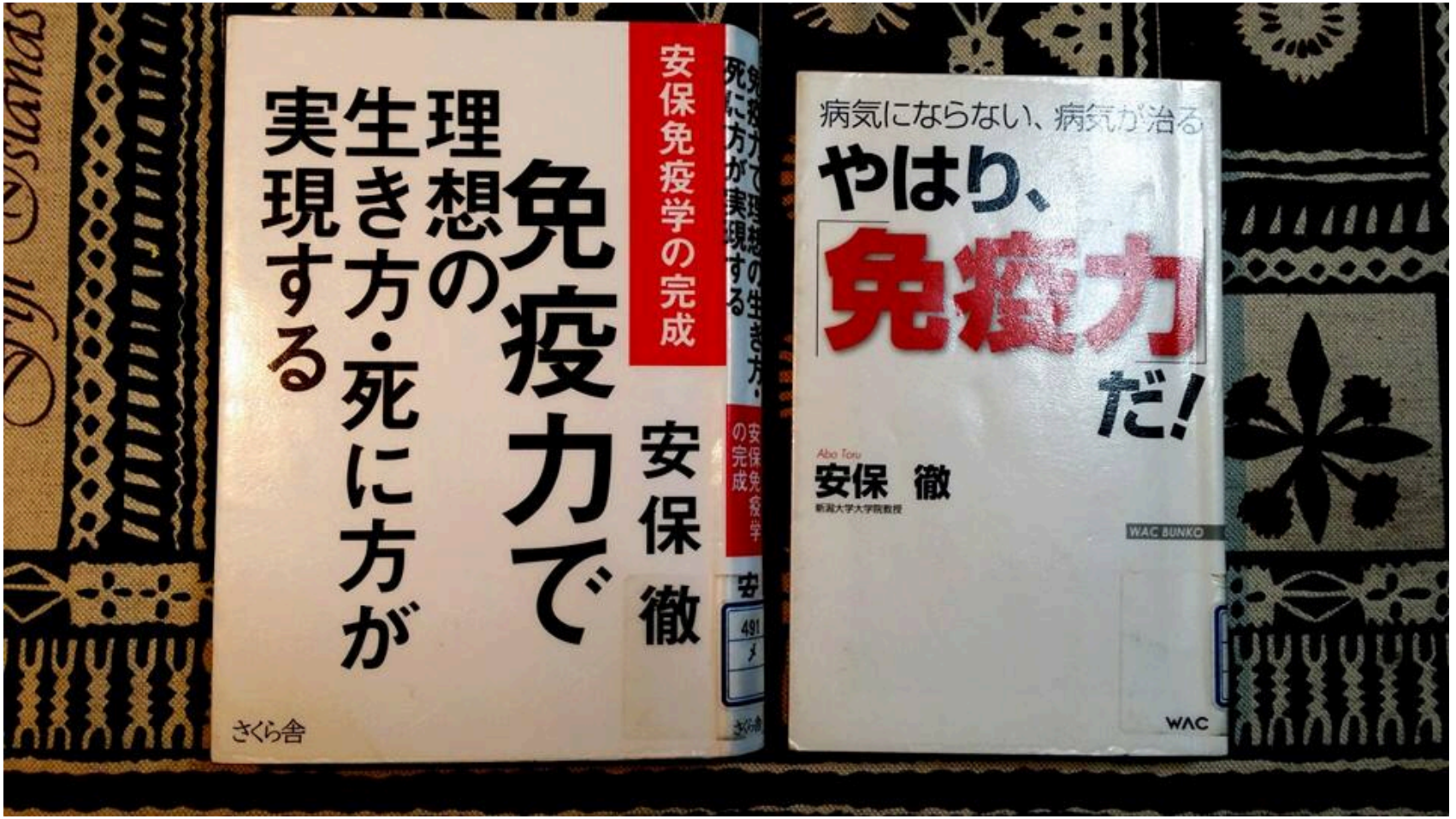
平均寿命は100歳へ！理論物理学者が語る近未来　ミチオ･カク氏

2045年から「黄金時代」が始まる！
人工頭脳が人間の頭脳を上回る日！



2015年1月3日（土）放送のNHKスペシャル
「NEXT WORLD　私たちの未来」

安保徹 博士の免疫力学
120歳まで生きて仙人になる



終わり

ご清聴ありがとうございました！

スポーツ・蘇生研究所

http://cyber21.no-ip.info/srlabo/