

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『不老長寿メソッド 死ぬまで

若い**は武器になる**』かんき出版 鈴木

祐著 319頁 1500円+税

書名からなんとなく高齢者向きかなというイメージを持たれる方もいらっしゃるかもしれませんが、この本には、心と体をより健康に保つためのスキルがいっぱいついています。著者は1976年生まれ、新進気鋭のサイエンスジャーナリストです。本書は、1970年代から現在までに発表された抗老化の文献から質の高いものを抽出し、3000超のデータを参考にしつつ、著者がUCLAやハーバードといった機関の専門家に意見を求め、科学的な妥当性と効果のバランスが良いものを選んだということです。

まず、著者はこう言います。

—真のアンチエイジング法の原則は、次の三つの段階で構成される。

段階1⇒苦痛：自分の心と体へ意図的にダメージを与える

段階2⇒回復：そのダメージを徹底的に癒やす

段階3⇒往復：苦痛と回復の段階を繰り返す。—とてもすっきりしています。簡単にいえば、日常生活で心と体にちょっとずつ無理をさせる、休む、それを繰り返すということのようです。本書は、これらのそれぞれを深く掘り下げていきます。

以下要約してみます。

★正しく苦しむための方法

1⇒段階的に負荷を上げていく運動法

・プラセボ・トレーニング：自分のいつもの行動を運動であると意識する→掃除は運動である、何分歩いた、とか。

・日常的活動を少し増やす、強化する：歩く

スピードを速くする、階段を上げる。

2⇒エネルギーシステムを調整する食事法

・ブルーベリー、緑茶、リンゴ、オレンジ（ポリフェノールが豊富な食品）、ショウガ、ブロッコリー（含硫化合物）を取る。

・断食→90分断食（食事を食べるのを90分遅くする）、朝食を抜く。

3⇒少しずつ脳にストレスを与える心理技法

・エクスポージャー：ちょっとした不快感に身をさらす（人前で話すなど）

・ストレス体験と向き合う：ストレス体験を書き出す

・利き手でない方の手を使う：歯磨き、食事、マウスなどを左手でする。

・ナビを使わないで目的地に行く。

・音読をする。

★正しく癒えるための方法

1⇒食事のカロリーの質を高める

カロリーの質の高い食品：1食あたりの満足度と栄養価が高く、体脂肪になりにくい食品—加工食品を減らし、野菜をたくさん、上等な肉、魚を食べる。

2⇒睡眠

・快眠のテクニック：室温は18～19度、寝る前に十分換気、寝る前に入浴・シャワー、
・ボディスキャン瞑想：自分の身体の各部に意識を向けて瞑想する。

・ブレインダンプ：「次の日にすべきこと」+「今日終えた仕事」を書き出す。

3⇒美肌

・日焼け止め、保湿剤などを使う。

・保湿はワセリンが一番。

以上ごく簡単にご紹介しました。日常の行動を運動であると意識する、少し行動に負荷を与えるなど簡単にできそうです。やってみましょう。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

超簡単！簿記・会計

簿記とか会計が経営に必要、あるいは知っているだけで役に立つということは常識です。

しかし、なかなか学習できません。時間がないかもしれません。何から始めていいのか分からないということもあるでしょう。

いろいろ方法はあるでしょうが、試験を受けるのはよい方法です。「試験」というと「嫌だ」という気持ちに直結する方もいらっしゃると思いますが、「試験」は、スキル、技術を習得するための手段として、利用価値の高いものだと思っています。なぜかという、スキル、技術の習得には、短期間集中的な学習、練習を必要とするものが多く、それらを動機づけてくれるものの一つが試験だからです。

「日商簿記検定初級」というのがあります。

この「日商簿記検定初級」はすごいのです。すごいのは、

1. 経営に必要な簿記の基本をほぼすべてカバーしている。
 2. 内容がやさしい
 3. 試験時間が短い（40分）
 4. 受験料が安い（2200円）
- ということです。

ぜひ、ネットで検索して試験の申し込みをしてください。それから参考書を買いたしましょう。現在次の2冊があります。『土日合格（うか）る日商簿記初級』中央経済社、『スッキリわかる日商簿記初級』TAC

なにしろ、「土日合格」です。一回5分とか10分のスキマ時間でもいけるでしょう。少しの努力で大きな飛躍、挑戦してみましよう。

心と体に効く簡単呼吸法

落ち着ける、リラックスできる、集中できる呼吸法、アメリカ海軍の特殊部隊であるNavy SEALsにも採用されているということです。

「Box Breathing」（箱呼吸）といいます。別名「Tactical Breathing（戦術的呼吸）」とも呼ばれます。

ここまで聞くと、怪しい、とか、うさんくさいと思うかもしれませんが、しかし、お金も時間もかからない。ただです。とても簡単です。なにしろ、たった4ステップなのです。そして、工作中でも、カフェでもできます。

以下のようにします。

足を床につけ、椅子の背もたれに背中を預けます。そして、目を閉じます。

1：4秒間かけて息を吸い込む。このとき空気が肺に入ってくるのをイメージします。

2：4秒間肺の中に空気が入った状態を保持する。口を強く閉じる必要はありません。

3：4秒間かけて息を吐き出す。

4：4秒間肺の中に空気がない状態を保持する

この4つのステップを3回繰り返します。

どうです。簡単でしょう。Box Breathingでネット検索するとyoutubeを含めサイトがでできます。この呼吸法を誘導してくれるサイトもあります。

