

●1日3回シャワーするのは漢方薬を飲むのと同じくらい大切です。寝汗かいてるので朝シャワー、お昼間外出から帰ってシャワー、寝る前シャワー。必ず3回行ってください。未来が変わります。痒みが変わります。かゆいかゆいと私の前で毎週同じことを言う方がおられますが、かゆみ止まりません。しっかりシャワーをしてスキンケアを確実にすることによって、少しずつですが皮膚状況改善して変わってきます。やらなければならないことたくさんあると思います。指導書のバックナンバーを読みよく理解し、その状況の下で頑張ってください。漢方薬飲むだけでは絶対に治りません。

●寒くなってきましたが、身体に熱がこもらないように工夫してください。下着を暖かいハイテクのものにして、着込まない。服装も毛などの素材をさける。ハイネックを着ると、暖かいですが、魔法瓶のように熱がこもります。風呂上り、布団へ直行するとこれもまた、魔法瓶のようになり、痒くて眠れない夜になります。色んな、工夫が必要です

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

### わずか10分間の運動で若返りホルモンが増える

軽い筋トレ習慣は、成長ホルモンの分泌を高めます。

成長ホルモンは、運動で傷ついた筋肉を修復したり、その量を増やしたりする働きを持ちます。また、日中にダメージを受けた肌のハリやツヤをよみがえらせたり、体脂肪を燃やしたりする働きもあります。

成長ホルモンは体づくりに重要な役割を持つため、若返りホルモンとも呼ばれます。

脳の中心部にある脳下垂体から分泌され、分泌量は骨の成長が止まる20歳ころにピークに達し、その後は加齢とともに減少していきます。40歳になると半減し、60歳では40歳時の半分になってしまいます。

分泌量が低下すると筋肉量や骨密度が減少し、体力が落ちて疲れやすくなり、免疫力も弱ります。心づくりでも大きな働きを持ち、記憶力維持や情緒安定に関係しています。

このように成長ホルモンは、アンチエイジングと切っても切れない関係にあるのです。

成長ホルモンの増強には「食事」「運動」「睡眠」大きく関わっています。運動ではとくに、同じ姿勢を維持して筋肉に負荷をかけることが有効です。

●成長ホルモン＝若返りホルモンを増やす3つの柱

食事

就寝前の甘いもの、アルコールは厳禁。夕食では炭水化物を減らし、良質のたんぱく質を増やす。

運動

10分間の筋トレを、腕立て伏せ、軽いスクワット。

睡眠

夕食の3時間後に寝る。