

多くの ITC-J 教育資料の中から検索を重ね自己啓発に役立っていると思います。  
今期は違った方面から、自己管理について一部ですが書き出してみました。

歳だからと老け込まない、ボケないために～上向きに生きる～ 秘訣 **カキクケコ**  
カ（噛む）・キ（聞く）・ク（口を動かす）・ケ（血管を若々しく）・コ（交流を増やす）

### 1. まず健康、体から

- ① ストレスになる健康法ならしない（気が乗らないのなら無理に続けない）
- ② 自分の一番ベストな状態を知る（体の状態や変化に敏感になる）
- ③ 迷ったら 10 秒体を動かす（健康のためには適度な運動が効果的）
- ④ 「犬の散歩」だけで満足してはいけない（散歩しながらも、首、肩をゆっくり回す）
- ⑤ カラオケは遊びでなくて予防法（脳を活性化させる効果がある）

### 2. 生活習慣、脳の衰える原因は加齢だけじゃない

- ① 毎日を忙しくする（暇だとボーとしてしまうので小さな予定を増やし、忙しさを感じる）
- ② 手紙やはがきを書く（書くことで脳が活性化「筆まめ」になろう）
- ③ 声を出して本や新聞を読む（発声器官の衰え防止）
- ④ 下を向いて歩かない（心も視線も一步前を見つめよう！前を見ることで背筋が伸びる）
- ⑤ 三日坊主も繰り返せば習慣になると信じる（例えばラジオ体操、体が伸びて気持ちよい）

### 3. 心構え、軽やかに生きる勇気を持って

- ① 思わず口に出していませんか？ 言葉のダメ出し  
「もう歳だから」「どうせ」「でも、だって」「いい歳して」「今さら」「忙しいから」「嫌だわ・・・」と言わなければ、心の持ちようで華やぐ生き方もきっと可能になるでしょう
- ② 心の姿勢を正す（挨拶、感謝の言葉、笑顔を忘れないこと）
- ③ 人に甘えることも大事（苦手なことや、面倒な事は無理にやらない）
- ④ 2 択で迷ったら、新しいことを選ぶ（変化を怖がらないこと）
- ⑤ 知ったかぶりをしない（わからないことはすぐに調べる）

### 4. 暮らし、「やめて」「始めて」身軽に若々しく！

- ① 夜眠る前に反省などしない、楽しい事だけを考える
- ② あえて規則正しい生活をしない日を作る、突然の誘いでも No と言わず出かける
- ③ 考えながら料理をする（いかに洗い物を少なくしてラクするか）
- ④ ながら家事で脳も体も鍛える「ながらトレーニング」窓拭き・膝の上げ伸ばし、キッチン・両足の踵を上げ下げ＝全身の血行が良くなり活性化につながる
- ⑤ お笑い番組を見て大笑いしてから眠る（免疫アップ、脳の活性化、血行促進に効果あり）

### 5. 食生活、脳のアンチエイジングココから！

- ① 食べることでストレス解消しない（過食を繰り返すと、心身へのダメージも大きい）
- ② 嫌いなものを無理して食べない（好きなものを、好きな人たちと一緒に食べるのが一番）
- ③ カロリー計算をやめて食材の色で食べる（カロリーたっぷり、栄養たっぷりとは別物）
- ④ 腹 8 分目にする（細胞の劣化を遅らせる、生活習慣病の予防につながる）
- ⑤ 塩をむやみに減らさず、効能を考えながら食べる（食べていけないのは精製塩、良いのは天然塩で、体調を整える作用がある）

## 6. 見た目と装い、美しいことイコール若さではない

- ① この歳になったらエステより整体、人の話を聞く前に姿勢を正す
- ② グレイヘヤーがみんな素敵とは限らない
- ③ 「高いものを長く着るは」は卒業。小さいパンツははかない、脱！ジャストサイズ
- ④ 「好き」と「似合う」は別もの、クロゼットのデドックス
- ⑤ 「過去の栄光」は忘れましょう（好きな色や形＝今に似合うとは限らない。新しいものに挑戦してみる）

老けてなんかいられない！ 人間死ぬまで成長できるのです。

「NO」ばかりの“頑固ババア”になっていませんか？

過去を引きずっているのは「残念なドライフラワー」いい時代に生きているんですから、もっと楽しみましょう！！

大切なのは人生を左右しているコミュニケーションである。

おしゃべりなのは女性の「美德」です。

人からもらう刺激に勝物はなし！

素敵な先輩たちから「生きる勇気」をもらおう！

小石につまずくのが70代。

恋におぼれる18歳、風呂でおぼれる80歳。

立っているだけで転ぶのが90代。

老いてなお、凶々しく。

受け入れて・開き直って「楽しげ」に生きる！

評論家 樋口恵子

TJMOOK 宝島社 この歳で大切なのは「見た目」より「心意気」より抜粋

ITC-J 第42期 教育資料委員会