



元気のミ・ナ・モ・ト

(お役立ちアレコレ紹介所)



当・千里高齢者元気研究所の代表・田中敏雄(71歳)が、日ごろの生活の中で「おっ! これはいいかもしれない!」と感じたアイテムや情報をご紹介します。世間一般的に紹介されるものとはひと味違う、同じシニアならではの目線で感じたお役立ち商品や書籍、情報などご案内します。

毎日カンタン・ほんのちよつとの「爪もみ」でイキイキ健康生活

「ハンドグリップにぎにぎ君」(2枚組840円)



毎日の簡単な「爪もみ」で免疫力アップ・自律神経調節が簡単にできます。手のひらや足裏のツボを刺激させれば脳や全身の血行を促すこともできます。また、手のひらへの程よい刺激は、2つのクルミを擦らせるのと同じようにボケ予防にもつながります。☆ゴルフ、スポーツのウォーミングアップに・運動の代わりに、仕事や勉強の合間に。☆リハビリ用に・身体の不調の改善に・介護予防に。☆肩こり・冷え性・血行不良の方も お薦め。☆イスに座ったままでも、寝たままでもできる手のひらにぎにぎ体操。

お問合せ先・・・(株)ニツタク(担当:森) TEL 06-6419-3728

いつでも どこでも 火を使わず 水さえあればお湯が沸かせます!!

「携帯湯沸器 ホットメーカー」(非常用備蓄セット1組8,000円)



電気やガスを使わずに 蒸気熱でお湯を沸かす「携帯湯沸器 ホットメーカー」です。非常災害時やアウトドア(魚釣りなど)に使用できます。発熱剤15個入りの「フルセット」(7,900円)や「非常用備蓄セット」(8,000円)など、各種アイテムがあります。

お問合せ先・・・オゾ化学技研(担当:江口) TEL 072-640-0707

御歳100歳の現役ランナーが語る”元気”の秘訣は

100歳の現役ランナー・馬杉次郎さんの”元気のできる本”



御歳100歳。「元気な120歳」を目指し今も現役で走るマラソンランナー・馬杉次郎さんが、心身の健康法、感性と肉体の健康法との関係などを、著書を通してみなさんに語りかけます。

- ☆「お金のかからない 私の健康法」新風書房 840円【新作】
- ☆「仕事は死ぬまで 寿命はあるまで」ヒューマンフォーレスト 1260円
- ☆「大阪を元気に「関西首都」造営論」新風書房 840円

著書に関するお問合せ先・・・馬杉次郎翁を支援する会(担当:内海) TEL 06-6245-7040

政府も認めた「気功」療法のチカラ

手から出る気が血液と骨と細胞を生かし、難病を治すAST気功!



「AST気功」とは現在医学と気功を基礎にした科学的な治療方法で、2003年の文部科学省からの「科学研究費」補助や学会での成果発表など、その評価が高まっています。基本的には病院の治療と検査を併せ行うことが前提となっており、現在の医療では治療法が見つからない「狭心症」「心筋梗塞」「脳梗塞」等の血液の病気から、「ガン」「整骨関係」までオールラウンド的に効果の高い治療実績があります。また、患者に苦しみを感じさせないのも大きな特長です。高齢化が進んだことによる「慢性疾患」「生活習慣病」「ガン」といった病気が多くなり、ストレスによる「うつ病」「精神疾患」にも、「AST気功」と「漢方薬」による治療が増えています。

お問合せ先・・・斉藤クリニック 大阪市都島区中野町4-10-6 TEL 06-6356-1610 (健康保険取扱)