

ウェルネス クラブ

2026年

1月

いつまでも最上の健康を・・・
その喜びを多くの人に伝えるために



発行：株式会社 ライフケア

東京都目黒区碑文谷 5-4-20

TEL 03-3794-5471

ホームページ：lifecarekk.com



松尾 正通



謹んで新年のお喜びを申し上げます。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

人生100年と言われる時代ですが
私も今年の1月26日で87歳になります。

人生 **100** 年も視野に入ってくる年頃ですが、免許証も更新し車の運転もできるため、自力で行動できることに感謝しています。又、皆様と共に「**健康カルチャー講座**」で、お話ができる事はこの上もない喜びです。

私がサプリメントを摂りはじめたのは、55 年以上も前の 30 歳の頃ですが、「**健康長寿**」などという言葉もありませんでした。当時、日本ではビタミン剤は薬局で販売されていましたが、サプリメントという言葉は使われていませんでした。そこで、私はアメリカのロサンゼルスまでサプリメントを購入するために何回も行った事を覚えています。

ロスのサプリショップに入って驚いたことは、店舗の広さで、いわゆるサプリだけを売っているサプリスーパーという状況でした。日本人とアメリカ人のサプリについての理解の差に唖然でした。そこで、ボストンバックいっぱいサプリをつめて日本に持ち帰り、税関で麻薬でない事を説明するのに苦労した事が忘れられません。当時、日本の栄養学の専門家は管理栄養士という立場の方で、食事に含まれているカロリーと栄養を計算して、指導する事が目的であり、サプリを「**健康管理**」に活用する事はありませんでした。

「**健康管理**」には総合的な対策が必要であり、**栄養＋運動＋睡眠**という対策が必要なのは言うまでもありません。しかし、人の身体は**遺伝子**によって異なり、**血圧**、**血糖**、**脂質**などはその影響を受け、加齢と共に、様々な「**生活習慣病**」に罹患します。従って、「**健康管理**」は自分の持っている身体の「**弱点**」を視野に入れて、対策を立てる事が重要であり、その為に「**栄養の個**

別の働き」を活用する事が「**健康管理**」に必要なのです。例えば、家族歴に**高血圧**や**高血糖**があれば、「**血管を再生する**」**ルチン**＋「**血流を改善する**」**EPA・E**をサプリメントで一定量摂る事により「**血管の健康**」を維持し**心筋梗塞**や**脳梗塞**の**リスク**を減らす事に貢献できます。

私は**高血圧**の家族歴があるために、**血圧と血管対策**の栄養をとり、スポーツクラブでの**運動習慣**を 40 年以上続けています。その為に、83 歳まで血圧を正常に保つ事が出来ました。83 歳以降、血圧降下剤を摂りはじめましたが、「**血管の内皮機能検査（FMD測定）**」では、**正常**である事が確認されています。つまり、適切な薬＋栄養＋運動という「**組み合わせ**」で、87 歳を健康で元気に迎える事ができる訳です。

人生は、1回限りのチャンスです。

「**健康長寿**」は偶然の「**結果**」ではなく「**目的**」と捉えなければ可能ではありません。

「**健康長寿**」を達成するには、**「具体的な目的」**を選ぶことが必要です。

そこで重要な事は「**家族の病歴**」です。例えば、ご家族に**心筋梗塞**や**脳梗塞**の例があれば、**血圧**、**血糖**、**コレステロール**、**中性脂肪**等を定期的に検査し、発症を遅らせる対策が必要です。一般的には、**高血圧**と診断されれば、血圧降下剤を飲んで血圧が下がれば良いと考えますが、血圧を上げる原因となる**肥満**、**睡眠不足**、**ストレス**運動不足なども同時に改善し、**血管対策の栄養**も必要です。

「**サプリメント**」は自分への「**投資**」です。
「**有効な投資**」には「**知識**」が必要であり、「**選択**」と「**決心**」も必要です。
1 回限りの自分の「人生」のために！！

加齢と共に 元気が無くなる原因

最近、“体力低下”が気になる… “食べる量”も減っている気がする…

「一度しかない人生」…この誰でも解っている事実を「最後まで元気で生きる人生」にしたいと思わない人はいないと思います。しかし、対策を立てずに**自然に任せては**、「フレイル」になり、「**寝た切りの最期**」を迎える事になる可能性は避けられません！！

「**フレイル**」＝ 加齢に伴い、心身の機能が低下した

「**虚弱**」を意味する言葉です。

東京都では、**65** 歳以上の高齢者の **20 ～ 25 %** が「**フレイル**」に該当していると報告しています。**4人に一人**です。



「**疲れやすい**」「**食欲がない**」「**外出の回数が減る**」といった変化は「**フレイル**」の“**サイン**”なのです！！

「**フレイル**」になる原因は、大きく分けて「**生活習慣病**」などの重症化によるものと、「**加齢に伴う心身の変化**」の **2** つです。バランスの取れた食事、適度な運動、社会参加などを積極的に行うことで、身体機能や認知機能の維持・向上が期待できると云われています。しかし、バランスの取れた食事を摂っても、「**消化吸収力**」が衰えた「**高齢者**」は、吸収されない**タンパク質**が腸内で発酵して腐ったような悪臭＝**アンモニア**等の物質がつくられます。それを実感するのは吸収されない食品が発酵した“**便臭**”です。つまり“**便臭**”は臭いだけの問題ではなく、腸管の**吸収力の衰え**を表しているのです。そこで、腸管内の悪臭を減らすには、「**酪酸菌**」、「**乳酸菌**」等の「**善玉菌**」や、「**食物繊維**」を多く含んだ食品の摂取が必要です。



“**便臭増加**”＝消化吸収力の衰え＝ **フレイル**

フレイルになる原因

－身体的要因－

加齢に伴う体の変化により、**フレイル**が引き起こされます。主な要因として、**筋力低下**、**栄養不足**、**慢性疾患**の3つが挙げられます。**加齢**により「**筋肉量**」が低下すると、体を動かすことが少なくなりがちです。また、**食欲の低下**により、十分な栄養が摂取できず、「**体力**」や「**免疫力**」が低下することも珍しくありません。**心臓病**、**糖尿病**、**高血圧**などの慢性疾患は、さらに、**フレイル**を悪化させる可能性があります。

－精神・心理的要因－

精神・心理的要因も、**フレイル**の発症に大きく影響します。気分が落ち込み、意欲が低下する**うつ状態**は、活動量の減少を招き、**フレイル**を進行させます。

「**認知症**」などにより、判断力や記憶力が低下する**認知機能の低下**も、日常生活に支障をきたし、**フレイル**のリスクを高めるのです。

－社会的要因－

定年退職や家族との離別などにより、人との関

わりが少なくなり、社会的に孤立すると、**フレイルのリスク**が高まります。また、経済的な理由で、必要な栄養が摂れなかったり、適切な医療サービスを受けられなかったりすることも、**フレイル**を悪化させる要因です。

地域活動への参加、友人との交流、ボランティア活動など、**社会とのつながりを積極的に持つことが、フレイル予防**につながります。



サプリメント＝フレイルの予防

加齢が進行すると**消化吸収力の衰え**と共に、自分に必要な栄養の摂取が難しくなります。

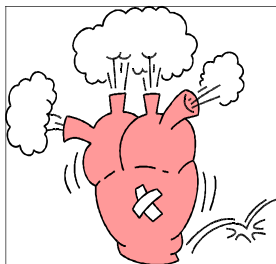
この状況を解決できる**唯一の方向は「サプリメント」の活用**です。高齢になればなる程、バランスの良い食事より、**自分に必要な栄養**を**集中的に選んで摂る**必要があるからです。

L-カルニチンは元気の素

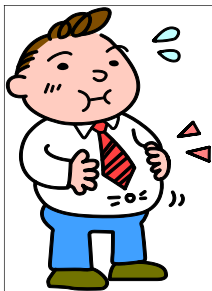
「**L-カルニチン**」は**脂肪の代謝**に不可欠な物質で、“**脂肪**”を“**エネルギー**”に変えるための必要な物質です。

加齢と共に“**エネルギー**”消費量が減るため、**体脂肪**が代謝されにくくなり、「**肥満**」や「**疲労**」の原因になります。「**肥満**」は見かけだけでなく、糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症などの「**生活習慣病**」を発症させます。

●**心臓の働きに**：ヒトは加齢と共に階段を上ったり坂を上る時に心臓が苦しくなります。**L-カルニチン**は**心臓の筋肉**の働きに必要な**脂肪**を**エネルギー**に効率よく換えるために、歩行を助けます。特に、**高血圧**の方は心臓に負担がかかるので **L-カルニチン**が必要です。



●**ダイエットに**：メタボリック症候群(内臓肥満)は糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症などの「**生活習慣病**」を発症させます。中年になると太りやすくなるのは、加齢による体内の**L-カルニチン量**が**減少**するため**脂肪**が燃えにくい体になっているのが原因です。

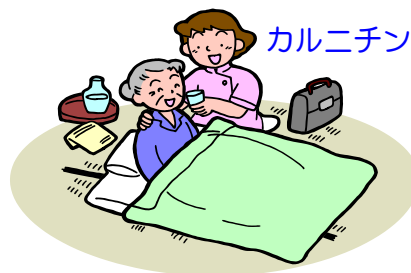


●**スポーツに**：脂肪を有酸素運動で燃焼促進するため、最大酸素摂取量が向上し、運動の持久力がつきます。



●**脳の働きに**：**L-カルニチン**は脳の**アセチルコリン**や**GABA**の合成を活性化し、疲労感を解消します。

●**病中病後の人・高齢者・透析患者・甲状腺機能亢進症に**：エネルギー代謝を改善し、体力をつけて免疫機能を向上させます。抗けいれん薬(抗てんかん薬)バルプロ酸の服用は**カルニチン**が**欠乏**します。

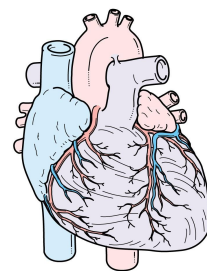


カルニチン

肥満・スポーツ・糖尿病・疲労・肩こり・ストレス・睡眠不足・慢性疲労性症候群・筋肉疲労・高血圧・肺気腫・慢性閉そく性肺疾患・心肥大・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・妊婦・授乳期・高齢者・人工透析・病後療養中・男性不妊・高脂血症・脂肪肝

CoQ10は心臓を元気に

CoQ10は体内で合成され**エネルギー**を作るために必要な**補酵素**です。20歳をピークに低下し始め、40歳を過ぎるとその合成が著しく低下し、**運動能力**の低下や**抗酸化力**の低下の原因になります。どうき・息切れ・むくみなどの症状は、**心臓にCoQ10**が不足している証拠です。



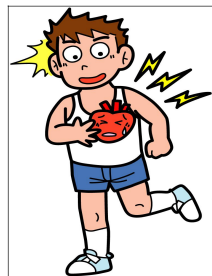
ビタミンB群を

L-カルニチンと共に、摂ると良い。

●**心臓の働きに**：「立ち仕事をした後や夕方になると**足がむくむ**」「階段や坂道を上るときに**息切れ**がしてしまう」という人には、心臓のポンプ機能を高め、血液循環を改善する **CoQ10** をしっかり摂取しましょう。**CoQ10** は、心臓・腎臓・肝臓・脾臓・脳・肺の順に多く含まれ、エネルギー代謝を向上させます。



●**スポーツに**：エネルギー代謝に必要な**L-カルニチン**・**クエン酸**・**ビタミンB群**を一緒に摂れば、最上の体調でスポーツができます。若い方でも、激しいスポーツは心臓に大きな負担をかけるので、突然死を防ぐためにも **CoQ10** が推奨されます。



◇ CoQ10の抗酸化作用 ◇

強力な「**抗酸化作用**」で、「**活性酸素**」が原因の、**しみ・老化・動脈硬化・ガン・糖尿病・高脂血症・自己免疫疾患**などを予防します。

⇒**ビタミンE・C・グルタチオン**と一緒に摂ると良い
* 老化を防ぐ(しみ・しわ・たるみ予防)

- * 心臓の働きを改善する(スポーツに)
- * 高血圧(心臓の負担軽減)・不整脈
- * 糖尿病を予防する・肝炎
- * 免疫を改善・レイノー病・メニエル病
- * 慢性疲労を改善する・筋ジストロフィ
- * 神経疾患を改善する→パーキンソン
- * 肺・腎臓の機能を高める→肺気腫・肺炎
- * ビタミンEの抗酸化の働きを助ける
- * コレステロールの酸化を防止し、動脈硬化を予防する・メバロチン服用時に摂取* 抗ヒスタミン作用→喘息・アトピー
- * 生殖機能低下を回復(精子の活動)
- * 腎臓でナトリウムを排泄→浮腫の改善
- * 精神安定剤を服用・朝起きるのが辛い

ヒトは偶然に生まれ、死ぬ運命がある だから、結果はどうであれ 全力で生きる価値がある

どうすれば、この命を全うできるか！

ヒトは「偶然」に生まれ、
「一瞬」を生き、死ぬ「運命」にある。
だから、全力で生きる「価値」がある。
「偶然」は生まれた時だけでなく、
生涯に亘って「偶然」は継続している。
例えば、「偶然」に人に出会い、愛し合う、
結婚をする、生涯を共にする。
様々な人生のきっかけは、
「偶然」に訪れている。

つまり、人生の「偶然」は、
「必然」なのではなかろうか…？
そして、死も「偶然」に訪れる！
「偶然」は「必然」でもあり、
「偶然」の一瞬の「チャンス」は、生かす「価値」がある。
「チャンス」とは、“貴方自身の存在”の事なのだ！

「健康管理」とは、“貴方自身の存在”を
最大限に生かす「チャンス」を広げてくれる。

あなたの「意思」が「偶然」を「必然」に変えてくれる！
あなたの限りある、1回限りの人生のために！

松尾正通

人は、生まれ、ほんの一瞬生き、そして死ぬんだ。ずっとそうだ。

スティーブ ジョブズ