



為何必要健康與活力與行動的筋力活化包？

2014年8月5日現在

國際色彩診斷治療研究會編

● 何謂健康與活力包？1

我們在於 2013 年開始著手美容的研究。發現皮膚老化最大的原因為紫外線、經皮毒和精神壓力，研究越久越覺得必須先解決這些原因。要得到真正的美麗，即無法忽略健康。我們研究的彩色治療是為對於治療疾病的療法，但維持健康就要考慮到預防醫療以及未病的領域。因此半年收集染色體、線粒體、分子、細胞等的情報，使用這些做出上百種的色彩之外，也必須確認相關顏色的色彩，譬如出現十根中一根沒反應就沒有無法縮成一根，所以變成龐大的作業，知道需要一百三種的色彩，在桌上研究才色的組合再來用屏幕實驗，後來得到了滿意的成果，因此我自負這彩色不僅美容也對健康與活力也能發揮最高的效果。

● 何謂健康與活力包？2

之前凝膠狀的免疫力活化包，容易進空氣也會酸化過半年會變色及效果也逐漸降低。採用朔膠性蒸鍍膜，把彩色直接弄成真空包裝就能保持五年以上的實驗結果。朔膠的那面有防紫作用且只穿透彩色（活力包使用的和朔膠不同）匯集要素使色彩增加效果。不過和凝膠柔軟性比較接近人體而取用了布袋。健康與活力包嘗試新的彩色匯集方法，如：放在 50 坪左右的室內，裡面所有人都顯出效果。自我也意想不到這 103 種會發揮這麼大的作用。最明顯的方式就是測試端粒、ATP 數值都有增加，注意的是診斷時彩色面不要向上以免誤診。自己身上時已有保護作用同時同調波反止的色彩也不用就發揮效果。

● 為何需要健康與活力包

- 體內大部份的細胞分裂數次是有限有壽命的，依存端粒排列關係，隨著細胞分裂端粒也逐漸消失。
- 在加利福尼亞州索薩利托的預防學研究所 Dean Ornish 所長說明：「端粒像是細胞裡面具備的如“鞋帶的尖端”負責保護重要訊息，尖端的夾子沒有就鞋帶的纖維也漸漸解開」。
- 端粒的長短並不影響年齡，是由各式各樣的生活形式變化而每個人不同。研究結果是若有同齡的人裡端粒較短的人會容易得心臟病、及糖尿病以及骨質疏鬆症。

● 如何平定決定壽命的“端粒”？

生活方式與身體健康這兩者是息息相關。端粒在於我們整個身體的細胞內，端粒降低時可視的症狀為：體力與頭腦的衰退、免疫力降低、皮膚皺紋等等出現許多老化現象。

我們以長壽遺傳子的運作、活性酸素的消失、遺傳子的修護、端粒的平定化為目標，而做出「健康與活力包」。僅僅從六月到七月這兩個月實現了多樣的結果。

我們即將看看。

● 美容包被試驗者的圓形圖與圖片

- 以科學的切口報告皮膚診斷的測驗結果...21 名
- 第一次測驗後隔一周測驗...8 名
- 第一次測驗後隔兩周測驗...8 名
- 第一次測驗後隔三周測驗...3 名
- 大約兩周就結束。
- 重複參加實驗且過兩個月再測驗...2 名
(恢復到 8 ~ 10 歲，將持續測驗)
- 三周沒變化...1 名
(73 歲女性抽煙每天 25 根、飲酒每天 3 合。為調查與生活方式的關連性，持續測驗)
- 被診斷原因不明的紫斑病 58 歲男性，使用兩個月回復就完全回復。照片如下。



3月18日



4月1日

左側的照片是紫斑病男性本人在室內拍的，當時我們認為不會好所以沒拍照就只用活力包看著過程，但四月一日本人來院說：「變好了，來看一下。」因此我們使用他的照片登載，不過角度可能不好比較，請見諒。

● 油分

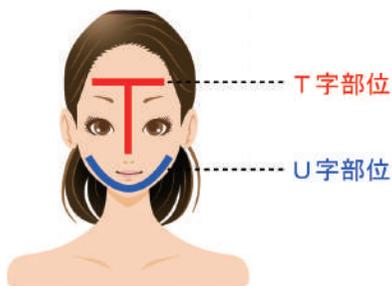
油份是與水分一樣保濕必要的要素，且大部分的人欠缺的成分。油份不足而乾燥的皮膚沒辦法變得美麗，但每天帶著包漸漸油份會增加。

T 字部位 (紅線)

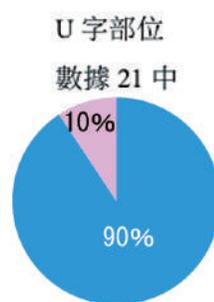
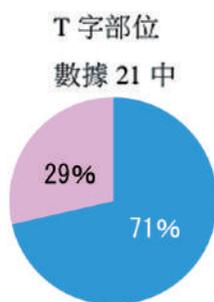
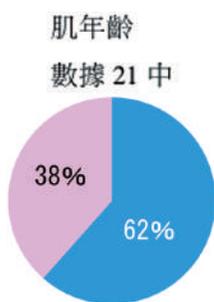
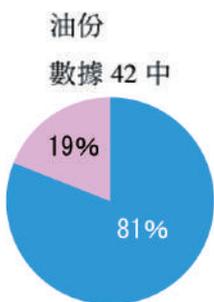
興奮與壓力大就交感精神會拉緊，容易冒汗的部位。

U 字部位 (藍線)

這個部位屬於副交感精神，大部份的人是非常乾燥，不過皮膚年齡不需幾天就能改善。



以下是圓形圖，油份數據 42 包含 T 字與 U 字部位，請參考如下。



名稱	毛細孔	皺紋	色素	油份 T	油份 U	青年齡	皮膚年齡
女性	8	7	7	850	96	69	
第 2 週	7	6	7	726	119		66
女性	6	5	4	905	65	49	
第 2 週	6	3	4	603	359		47
女性	7	6	6	164	76	67	
第 1 週	7	5	6	309	126		66
女性	7	5	6	666	74	71	
第 3 週	6	4	5	521	245		67
女性	6	4	5	461	95	54	
第 2 週	6	4	5	415	109		53
女性	6	4	5	221	94	53	
第 2 週	6	4	4	416	105		51
女性	7	6	6	1370	182	61	
第 3 週	7	6	6	1235	286		61
女性	7	6	6	352	62	66	
第 2 週	6	5	6	350	165		64
女性	6	6	5	555	312	65	
第 1 週	5	5	5	500	500		57
女性	8	6	6	497	219	63	
第 3 週	8	6	6	425	425		63
女性	5	3	4	484	34	48	
第 2 週	5	3	4	533	39		47
女性	8	6	7	253	124	60	
第 1 週	8	6	6	346	136		59
男性	8	7	7	692	422	69	
第 3 週	8	7	7	660	400		69
女性	7	5	6	683	105	63	
第 2 週	7	5	6	586	116		63
女性	8	7	8	972	420	73	
第 3 週	8	7	8	876	370		72
女性	5	4	4	184	56	54	
第 3 個月	2	2	3	478	270		46
女性	8	8	6	1049	148	73	
第 3 個月	6	5	5	360	349		63

從表格看得出大多數是乾燥肌的人。被試驗者帶美容包油份都有增加，看來僅僅一兩周就會年輕化，尤其重複測驗的 2 名過三個月有恢復到 8~10 歲，然而周轉期也依年齡不同，需要長期使用才有確實的效果。

至於油份平均值，T 字部位屬於鼻筋與額頭部分，U 字部位是從額頭到耳朵、臉頰。

- 20 歲年齡層 830
- 30 歲年齡層 700
- 40 歲年齡層 650
- 50 歲年齡層 560
- 60 歲年齡層 530



帶上包的方式

● 使用者的感想 1

如何縮長決定壽命的“端粒”？以免生病每天過健康的生活聽來簡單，其實不然。延長我們研究出延長端粒的「健康與活力美容包」，以下介紹使用者的感想。（6～7月的兩個用中）

- ① 跟之前比不容易累了。
- ② 睡覺時之前要上兩次廁所，現在不用了。
- ③ 起床時腳部的水腫沒有了。
- ④ 腳部不會發冷了。
- ⑤ 上妝效果變好了。
- ⑥ 衣服不會過敏了。
- ⑦ 不知不覺中肩酸消失了。
- ⑧ 原因不明的紫斑病變好了。
- ⑨ 蛀牙的治療後痛得晚上睡不好，美容包套著就疼痛立刻消失了，讓我驚訝。
- ⑩ 身體感覺到輕鬆。
- ⑪ 別人看我說皮膚變白，變美麗了。
- ⑫ 得了流感有嚴重的嘔吐和發燒，治療中 38.5 度升高成 39.5 度後回家帶上美容包。隔天一早發燒降低為 36.5 度晚上睡時連續兩天冒虛汗，之後回復正常了。通常得感冒一個禮拜的發燒沒好，這次卻沒有，這點真是難以相信。
- ⑬ 睡眠時美容包帶在脖子，頭腦感覺舒暢。
- ⑭ 男性（85 歲）來電，說在東京大會測試後老師們身體變暖，長時間坐著要上廁所通常是踉蹌地腳步，帶上美容包後到回家維持走路變得很正常，而且效果持續了三天。

- ⑮ 75 歲女性・不太會長白髮了。之前一個禮拜染一次，現在半月也不用染了。
- ⑯ 70 歲男性・美容包直接帶在腳腕子減輕了疼痛。
- ⑰ 73 歲女性・美容包購入一週後，診療中探索棒的根數少了一半自覺症狀也變好了。
- ⑱ 71 歲女性・心悸完全消失。
- ⑲ 30 歲女性・皮膚變好，而且妊娠初期的“孕吐”也改善了。
- ⑳ 33 歲女性・2010 年發病（骨髓性白血病）12 年 3 月的骨髓移植後，同年 9 月復發（T 淋巴母細胞淋巴瘤）13 年 9 月臍帶血移植，14 年 5 月再復發後全身拽不動的狀態，日赤醫院的醫師也宣告剩下活著的時間也不多。因無法通院，6 月 17 日頭髮送來，用探索棒檢查結果白血病關聯有 88 根、並且嚴重的貧血、端粒只剩 360ng。與她母親聯絡無法治好的訊息，母親想多少有延命效果即可，因此 20 號我們趕緊地寄出「健康與活力美容包」、探索棒出現反應的白血病與貧血的彩色。23 日一早收到傳真寫著從 22 號凌晨開始發 40 度的高燒已量不出體溫、意識也昏迷著，美容包收到後立刻帶上了。結果現在醫師說不久卻恢復到可以喝果汁，也不外乎是多虧加島院長的美容包所帶來的，非常感謝。三〇 由〇
- ㉑ 男性・反正不就是究極的美容包，帶上就精神變好。
- ㉒ 女性・禮拜一診療到禮拜三就感到疲累，帶上之後改善了而且不眠症狀也好了。
- ㉓ 42 歲女性・腦梗塞後遺症得了右半身不隨使用了四個美容包，帶在大腿前後的患處其中一個用在腳部疼痛、麻木、疲倦感有改善。
- ㉔ 52 歲女性・之前失眠症之苦，使用兩周能熟睡了。
- ㉕ 53 歲女性・之前下雨時睡不好現在能熟睡了。
- ㉖ 56 歲女性・體溫平均 35 度升到 36 度初頭。使用後覺得身體暖和的。
- ㉗ 得了腦梗塞後遺症委屈了 11 年眼睛模糊的，帶上美容包立刻看得很清晰。
- ㉘ 喝太多酒晚上覺得胃痛，美容包帶在胃部疼痛就消失了。
- ㉙ 54 歲女性・帶上美容包後膝蓋不會酸痛了，這麼有效跟我的寶貝一樣。
- ㉚ 28 歲女性・使用美容包之後不會再出現粉刺、也不會出現口內炎、也不容易累了。偶爾一天 1,000 圓借給丈夫。

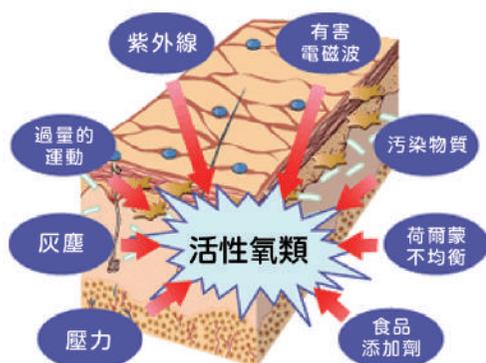
- ③1 小腦神經元 Neuron 患者的症狀走路需要用雙手撫著、站起來時左右都要出力氣無法一隻腳站起並且腳會抖。美容包裡另加入小腦神經細胞體・小腦性運動失調症・U2（小腦性運動失調症）・大腦先驅細胞 Neuron 用的色彩切成 5mm 小片，用透明膠帶貼在中心。帶上美容包後試了大腿伸展時不會垂下來，用一隻腳站起來的時候他也不用出太大的力氣腳也不會抖了，所以蹣跚的行動都有很大的改善。
- ③2 74 歲男性・平常膝蓋會痛，有天美容包帶在膝蓋起床時一點都不痛。

● 若賽跑者使用肌肉活性化

- ③3 讓選手用新開發的加齡性肌肉降低賽跑的結果
全國中國中體育大會（最終日加古川運動公園陸上競技場 開催日 2014 年 7 月 27 日）
學校名稱 學份
- ▼使用前...3 年級女子 100m 預賽（大○美○）12.78 秒（風速 2.3m）
→使用後...決賽 12.40（-0.9m）= 大會新紀錄
- ▼使用前...共通女子 100mH 預賽（森○い○か）15.39（風速 3.0m）
→使用後...決賽 14.88（-1.4m）= 獲得冠軍
- ▼使用前...共通女子 4 名 × 100mR 預賽 50.26
→使用後...決賽 49.61= 獲得冠軍
- 參加接力賽跑的 4 名在決賽的 3 小時前使用。100mH（高欄）的森○在決賽前 2 小時使用。
- ③4 50 歲女性・在醫院診斷有異型性子宮癌，帶上美容包後身體不會發冷，而且醫師說沒有異型性，該醫院沒在經手色彩治療，這肯定是美容包的效果。
- ③5 78 歲女性・帶著美容包高血壓有下降。
- ③6 74 歲女性・道路上坡腳踏車騎不上了，當天加上肌肉活性化包試看看就能騎上去了。
- ③7 79 歲女性・全身出身濕疹塗膜著藥也不見效，帶上美容包後不會出現濕疹全身很舒服。
- ③8 83 歲男性・一個禮拜就會耳塞且搔癢，每週挖耳朵。使用美容包過了一個月半發現沒什麼耳屎，為了想確認隔週再看了都沒有，因此我猜美容包是否任何病都有效。
- ③9 45 歲女性・長期來都粗糙的皮膚變好了，父親因腦梗塞入院所以幫他和丈夫買了兩組。
- ④0 70 歲男性・平常為口臭煩惱，帶上美容包後不由得消失了。

● 才兩個月就能感到端粒的好處

6月開始製作行動包（針對失智症），調查中失智症的患者多半是肌肉衰退、酸痛與賴倦感於難以行動，因此感到肌肉活性化的必要性而開始研究。這個筋力活性化對於年輕人也有效果，即變成「筋力與活力包」為主另外看病態加上「失智症（行動）」與「肌肉活性化」。也可以依照患者的需求與病追加（如：癌症、慢性疾患、頑症），做專用成包。一位十年來沒有柺杖走不動的患者，使用了筋力活性化之後 15 天就能自己走路了。如此短短兩個月中使用成包的患者，當時以為是年齡的關係、或者沒有自覺症狀（也叫做未病），但每一位都有感到椅子站起來的時後忽然覺得身體很輕鬆、之前不眠以為加齡的關係不過現在睡得很熟等等，出現很多的好處，這些也就是端粒有變年輕的意思。

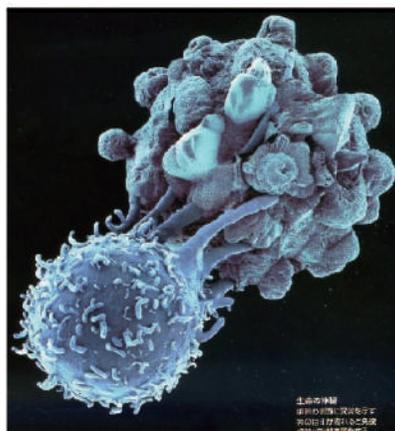


氧化(活性氧)會造成百病！



● 生病的原因就是壓力與活性酸素

每天我們的身體內飲食、環境污染等等原因，一天進入 4,000 ~ 5,000 個癌細胞，不過我們的生體 24 小時都有免疫細胞的功能所以我們能夠過安心的生活，主要注意食生活與生活環境不會得癌症。做邊顯微鏡是免疫細胞 (Macrophage) 的照片，伸出像章魚的腳的槍 (Perforin) 投射，破壞像石塊的 (癌細胞)。壓力與活性酸素是使免疫細胞減弱，對癌細胞沒能力撲滅，所以癌症與壓力是息息相關的。



● “笑” 會增加免疫力，製造活性化酸素作用



若精神健全人的基準值是統一的，就能根據年齡導入到臨床試驗。我們的端粒已做到 ng 單位的 10 ~ 1000，最多十是看得到 1500ng，端粒短的人要擔心失智症的轉移。失智症也是被認為自由基等所帶來的酸化壓力造成的 DNA 的傷殘，防止縮短端粒的成分為抗酸化劑與維他命 C、維他命 E，另外年齡增加也是因褪黑色素的分泌下降也是端粒縮短有關。

● 端粒關與所有病症

- 在精神醫學的領域也提過端粒的長短做過調查，發現因精神疾患、心理狀態、壓力等等的影響會 讓端粒縮短。
- 「憂鬱症」對慢性壓力的累積暴露相連，隨著時間的經過白血球的端粒也會縮短。
- 不僅阿茲海默症，腦血管性失智症和路易氏體型失智症也會出現端粒的縮短的現象。
- 在看護高齡者對家庭所帶來的壓力也會縮短端粒。在看護失智症的高齡者的家人，若感到太多的壓力的話可能早點進入設施，預防自己的老化。



工作疲累的累積讓端粒縮短壽命。從芬蘭的調查看到，工作上的消耗與端粒的長短是密不可分的，也就說工作上的消耗越多，老化的速度也會增加。另外這是公務員的男性的資料：睡眠不足會造成端粒的縮短，然而因睡眠不足帶來的端粒縮短和憂鬱症是不相關的。針對有睡眠不足的男性公務員做了調查，從同一位被試驗者看的出來端粒會受到心理狀態的影響，也顯示了對他人易產生敵意 hostility、懷疑 suspicious、不信任 mistrustful 的人，端粒必較短。



悲觀思考的女性端粒較短（男性應該也如此），不僅縮短白血球裡的端粒，血中的白細胞介素 6 的數值也會高。端粒短的白血球越會排出細胞因子，即免疫系統老化的起因。樂觀的女性反而未顯示白細胞介素 6 的關連性。

感染病患者有端粒縮短的傾向（巨細胞病毒等），感染病使患者增加壓力引起端粒縮短的原因之一，因此預防感染病等於是防止老化。

縮短端粒的壞習慣譬如說：抽煙、運動不足、超重、醇酒、奶油與起士裡之中的短鎖～中鎖的飽和脂肪攝取量（停經後的女性資料）、亞油酸的過量攝取、濫用海洛英等藥物...，這些用一般常識就知道是不健康的生活習慣使縮短端粒的長度。

表格 1 精神壓力的程度

配偶過世	100	工作上的變化	39	上班時間的變化	20
離婚	73	經濟上的變化	38	住居的改變	20
分居	65	與配偶吵架	35	轉校	20
拘留	63	貸款	32	娛樂的變化	19
親屬過世	63	經濟破產	30	教會活動的變化	19
受傷與生病	53	職責上的變化	29	社會活動的變化	18
結婚	50	兒女的獨立	29	小額的借錢	17
解雇	47	婆媳關係的問題	29	睡眠習慣的變化	16
離婚調停	45	個人的目標達成	28	團聚次數的變化	15
辭職	45	配偶的求職·失業	26	飲食習慣的變化	15
家人生病	44	學業的開始·畢業	26	休假	13
妊娠	40	生活環境的變化	25	聖誕節	12
性的困擾	39	習慣的變化	24	違法	11
增加家人	39	上司之間的問題	23		

● 喝水及吃生姜，對失智症有效

▼國際醫療福祉大學大學院教授的竹內孝仁老師

1973 年從事特擁護老人苑裡的介護 宣傳脫開尿布運動等。80 年開始著手在家療養高齡者，經過失智症的治療對護理掌握了四十年，才知道一天只喝 1500cc 的水再加上適量的運動、適量的飲食、早上喝水、有規律的排便，這樣保證會治好的。

▼印度 Guru Jambheshwar 大學藥學部的 Joshi 教授們的研究

韓國釜山大學 (PNU) 藥學部的 Kim 教授們的研究出吃加熱的生姜對失智症有效。生姜加熱再乾燥會增加記憶力回復的成分發生薑酮 (Zingerone)。

薑酮壓制阿茲海默型失智症之外，心血管病、關節痛、糖尿病、骨質疏鬆症、癌症等，加齡有關的許多炎症性疾患發揮預防效果。對於年輕人有加強學習能力，對於中年人失智症，尤其阿茲海默型的失智症發揮預防效果。至於攝取加熱再乾燥的生姜打成粉狀日常飲用，產生抗酸化（活性酸素除去）以及抗炎症作用、乙酰膽碱脂酶 (AChE) 活性阻礙作用、精神保護作用等等，這些作用會使記憶加強，即將可能阿茲海默型失智症有壓制作用，而且併用行動包（失智症）會更快回復，因此建議早點開始使用。

● 在家煮生姜 (Shogaol)

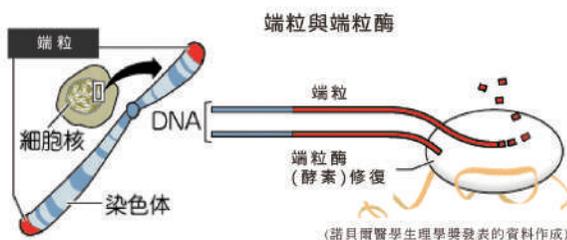
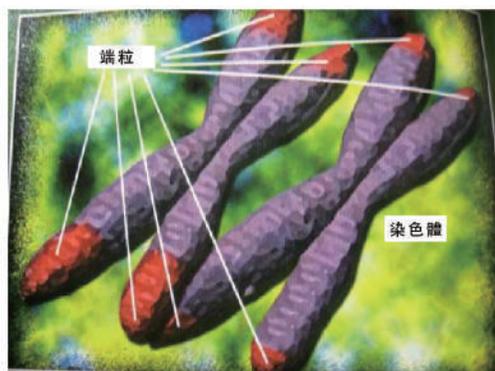
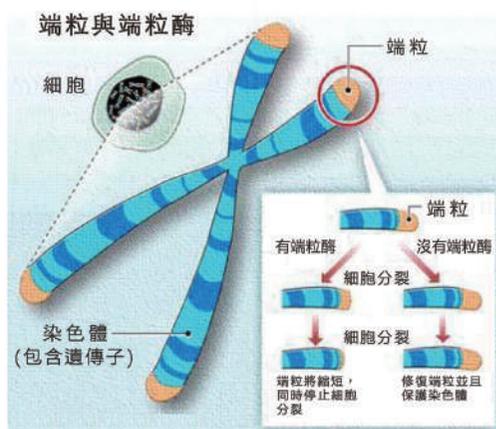
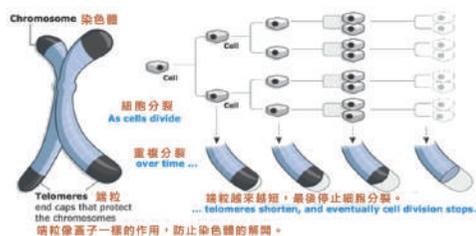
在市場常賣的乾燥粉末狀生姜，要是凍乾（在真空狀態下把凍結的生姜之水分昇華再乾燥）不然就是低溫減壓乾燥製法（壓力降低到 50°C 以下再乾燥的方法）製成的。從 Gingerol 的水分子 H₂O 除去時並沒有產生羰基反應，就是因為直接從生姜去水分生姜成分幾乎不會增加，所以對健康沒什麼效果。

100°C 以下的溫度蒸或是加熱，生姜內的水分以及 Gingerol 內的水分慢慢變成辣度高的“Shogaol”，會讓 CGRP（乙酰膽碱脂酶）生產在腸胃部分，增加從心臟拍出的血量，同時為了身體保暖而提升腹部的血液循環。另外，“Shogaol”會分解體脂肪把它換成筋肉易消耗的游離脂肪酸，攝取之後做散步之類的有氧運動能夠消耗脂肪之外，抑制頭腦內的慢性炎症以及讓神經傳導物質的乙醯膽碱保持正常狀態，且預防知覺功能的降低。

若在家庭煮，將把生姜切成每 1 公分的圓片，再把它 100°C 的溫度下四到五個小時蒸或是加熱，就 Gingerol 與 Shogaol 的比率接近一三一，所以對殺菌與健胃效果、改善怕冷症、減肥效果、代謝症候群、預防動脈硬化、預防惡性腫瘤、消炎及止痛、預防過敏、預防失智症等等，對種種健康效果（疾病預防效果）有希望。

蒸好的生姜切成四分之一（易使用攪拌機），再放到竹籃上曬乾，完全曬乾後用攪拌機攪成粉狀，因無法弄成完整的粉狀所以顆粒比較大的用到料理裡，較仔密的粉可以融化溫水或水能夠直接喝，若喝不順就用蜂蜜調味。一天可喝 10 克。

● 圖解端粒



● 可增加在行動包

令我訝異的是健康與活力與行動包的評估良好，且許多人對失智症受到懷疑。不僅對失智症，癌症、膠原病、慢性疼痛疾病等等也有蠻多需求的，但若要製作膠原病成為自身抗體症狀就要有四五十種的彩色，有反應的疾患就加上的彩色也會變多了，不過我們發覺到效果很大以及色彩也不會有退化，所以依患者的需求開始製作了。

1. 健康與活力包 日幣 40,000 円

2. 健康與活力行動 日幣 50,000 円

3. 健康與活力與行動與肌肉活性化包 日幣 60,000 円

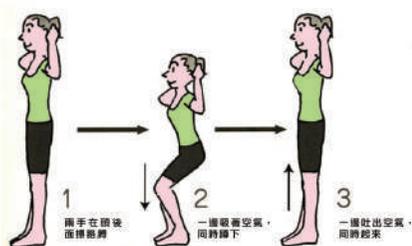
※ 定做時再加上 15,000 圓。

持續可用五年應該很值得，另外加上的色彩若中途治好時可以免費取出。除了定做的成包，「健康與活力包」就可以與家人一起共用。

● 新出的包含加齡性的肌肉活性化

隨著年齡增加肌肉也逐漸降低，想做運動也手腳痛而不自在，往往多半時間待在家裡趟著或做輕鬆的姿勢，上廁所與洗澡也需要別人的協助，這樣自然而然筋力就會降低。從這些問題思考，如何不依靠介護得到之前健康的身體，就要從細胞尺度制止肌肉的降低，譬如在家每天做蹲舉式舉重一定會得到健康的身體。舉例說三浦雄一郎先生已年齡 80 也攀登珠穆朗瑪峰，他的肌肉與年輕人沒兩樣。

許多藝人做運動，其中一位故・森光子年齡 90 歲（每天做 500 次蹲舉式舉重）、黑柳徹子也每天在做所以看起來那麼健康。為了能夠運動，帶上行動包會解脫肌肉上的疼痛及不自在，帶上的第一天就開始了，可做地範圍內慢慢地增加兩次、三次、四次，每天早上、中午、晚上都要規律的持續，帶著行動包應該不只疼痛消失，可以有信心的從一次開始。短期間內可以走路的，請參考以下方式。



● 正確的筋力 UP，做蹲舉式舉重最有效

如圖腿寬開到比肩寬小一點，維持呼吸並且膝蓋彎到 90 度，這時候注意膝蓋不要比腳尖突出，再呼出同時維持正確的姿勢站起。一開始不太會做的人，抓著桌子或洗滌盆就不會完後倒，圖②一樣姿勢稍微往前再重複 1,2,3，從一次開始慢慢增加次數，每天做三次一週效果明顯得出來。預防加齡性筋力將低行動包是為了輕鬆做其運動，細胞與肌肉關連的都包含在內。



訓練 1 金雞獨立

左右各一分鐘，每天做三次。

注意點

- 孤立的姿勢做其運動。
- 需要支撐的人用手撐住桌椅，此時請注意內圈。

以免跌倒，必須在有輔助的地方做其訓練。

一雙腳抬到不會碰到地板的高度。

只用手指能做的人，就按任桌上實行。



■ 推薦「肌肉訓練」就是蹲舉式舉重



訓練 2 蹲舉式舉重

為了安全，請在椅子或沙發前做此運動。

30度

需要之前的人先開腿髖，再使用桌子雙手扶著手做此運動。

重複做坐下椅子，雙手放在桌上再慢慢抬起的動作。

● 加齡・CS30 秒測試

1. ←反覆做



2. 膝蓋開到大約一個拳頭大（注意不要變成 X 型腿或 O 型腿）
3. 腳側面放在地板，踵稍微退後（不退踵難以站起）
4. 兩手抱著胳膊（不可用手腕的力氣）
5. 預備，“開始”的招呼聲站到雙膝完全伸展，再立刻回到座位姿勢。
6. 測試中的坐姿身體稍微往前會較好做（坐姿後背要挺）
7. 練五到十次，姿勢確認後再重複 30 秒
8. 測試只要一次
9. 站起時，令他人確認膝蓋或腰或背後有沒有完全伸直，若有膝關節及腰關節有不舒服時要停止。
10. 測驗者要注意，測試中有時失去均衡往後倒
11. 坐姿開始 站起來算 1 次 坐下再站起來算 2 次 30 秒之內有看到站起來也可以算在內。

中谷敏昭：30 秒椅子坐立測試（CS-30 測試）

● 30 秒椅子站坐測試 (CS-30 測試) 的 5 階段性別年齡階級別表價表

以下顯示的標準值是引用「30 秒椅子站坐測試 (CS-30 測試) 依照成績的加齡變化及標準值作成，臨床運動醫學 20 (3)：349-355, 2003」與「簡便評估日本人高齡者的下肢筋力的正確性，體育學研究 47 (5)：451-461, 2002」裡面的內容。

其性別年齡階級別表價表需正確的椅子高度，若實施方法不同就做其他測試一般，這點請注意。運動器的機能上昇訓練可評估從事前、事後的 CS-30 測試值的環境影響。椅子高度 40 公分為理想。

年齡群	CS-30 次數				
	優等	稍優	普通	稍劣	劣等
男性	5	4	3	2	1
20-29	38 以上	37-33	32-28	27-23	22 以下
30-39	37 以上	36-31	30-26	25-21	20 以下
40-49	36 以上	35-30	29-25	24-20	19 以下
50-59	32 以上	31-28	27-22	21-18	17 以下
60-64	32 以上	31-26	25-20	19-14	13 以下
65-69	26 以上	25-22	21-18	17-14	13 以下
70-74	25 以上	24-21	20-16	15-12	11 以下
75-79	22 以上	21-18	17-15	14-11	10 以下
80 以上	20 以上	19-17	16-14	13-10	9 以下
女性					
20-29	35 以上	34-29	28-23	22-18	17 以下
30-39	34 以上	33-29	28-24	23-18	17 以下
40-49	34 以上	33-28	27-23	22-17	16 以下
50-59	30 以上	29-25	24-20	19-16	15 以下
60-64	29 以上	28-24	23-19	18-14	13 以下
65-69	27 以上	26-22	21-17	16-12	11 以下
70-74	24 以上	23-22	19-15	14-10	9 以下
75-79	22 以上	21-18	17-13	12-9	8 以下
80 以上	20 以上	19-17	16-13	12-9	8 以下

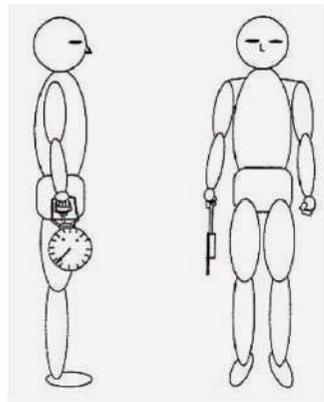


- (1) 躺在墊子上做仰臥姿勢，兩手稍微握著抱在胸前。雙膝保持 90 度。
- (2) 補助者撫著測定者的膝蓋，讓他固定。
- (3) 跟著「開始」的招呼聲，從仰臥姿勢身體抬到雙肘碰到雙腿。
- (4) 再把回到開始之前的姿勢。
- (5) 反覆 30 秒前述的動作。

■ 仰臥起坐測試 (30 秒)

男性	優等	稍優	普通	稍劣	劣等	女性	優等	稍優	普通	稍劣	劣等
年齡	5	4	3	2	1	年齡	5	4	3	2	1
20~24	30 以上	29~25	24~20	19~15	14 以下	20~24	23 以上	22~18	17~14	13~9	8 以下
25~29	29 以上	28~24	23~19	18~15	14 以下	25~29	23 以上	22~18	17~13	12~9	8 以下
30~34	27 以上	26~22	21~18	17~14	13 以下	30~34	22 以上	21~17	16~12	11~8	7 以下
35~39	25 以上	24~21	20~16	15~12	11 以下	35~39	20 以上	19~15	14~11	10~6	5 以下
40~44	23 以上	22~19	18~15	14~11	10 以下	40~44	18 以上	17~14	13~9	8~5	4 以下
45~49	22 以上	21~18	17~13	12~9	8 以下	45~49	16 以上	15~12	11~8	7~4	3 以下
50~54	21 以上	20~16	15~12	11~8	7 以下	50~54	15 以上	14~11	10~7	6~3	2 以下
55~59	19 以上	18~15	14~11	10~7	6 以下	55~59	15 以上	14~10	9~6	5~2	1 以下
60 歲~	19 以上	18~14	13~10	9~4	3 以下	60 歲~	15 以上	14~11	10~7	6~3	2 以下

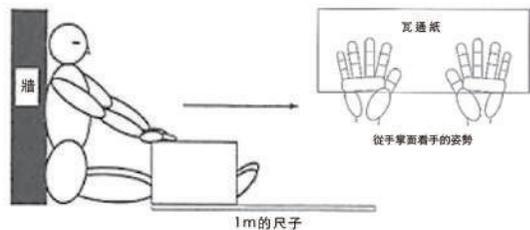
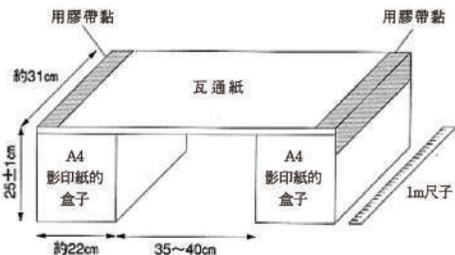
● 握力・椅子40cm・坐位體前屈・開眼一隻腳測試・10m步行測試・CS-30測試



● 年齡別測試結果

年齡	握力 (kg)						上体起こし (回)						長座体前屈 (cm)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
6	1101	9.56	2.48	1103	8.85	2.36	1101	11.23	5.15	1099	10.43	4.97	1108	26.38	7.85	1108	28.51	7.62
7	1127	11.28	2.54	1124	10.31	2.49	1111	13.78	5.57	1112	12.73	5.06	1121	27.45	6.96	1121	29.96	6.94
8	1109	13.06	2.95	1100	12.02	2.72	1113	15.64	5.82	1106	14.60	5.15	1107	29.06	7.46	1098	31.66	7.56
9	1123	14.99	3.12	1125	13.96	3.15	1126	17.64	5.79	1126	16.43	5.14	1119	30.28	6.74	1120	33.90	7.10
10	1116	17.15	3.82	1107	16.81	3.70	1119	19.37	5.53	1109	18.42	5.20	1110	32.47	7.44	1106	36.26	7.73
11	1116	20.13	4.47	1124	19.97	4.45	1124	27.60	5.44	1128	19.22	5.28	1121	34.49	7.78	1121	39.11	8.24
12	1392	24.66	6.17	1398	22.08	4.45	1404	23.96	5.40	1403	20.25	5.20	1400	39.39	8.71	1400	42.04	8.79
13	1407	30.10	6.99	1401	23.97	4.48	1408	27.50	5.79	1406	23.08	5.66	1410	43.15	9.65	1406	43.94	9.52
14	1405	35.46	7.31	1401	25.33	4.38	1407	29.49	5.49	1407	24.00	5.74	1407	46.79	10.15	1407	45.93	9.55
15	1411	39.29	7.00	1429	26.00	4.66	1418	29.03	6.04	1434	21.99	5.99	1419	47.71	10.75	1435	45.90	10.12
16	1424	42.07	6.70	1413	26.93	5.02	1436	31.15	6.39	1414	23.06	6.34	1437	49.36	10.93	1415	46.60	10.18
17	1420	43.26	7.06	1435	27.21	5.08	1428	31.65	6.79	1436	23.47	6.77	1428	51.11	11.20	1438	47.42	10.90
18	1054	43.13	6.54	1058	27.40	4.92	1054	29.51	6.45	1055	21.79	6.04	1061	48.77	10.63	1053	47.62	9.79
19	799	44.18	6.65	692	27.24	4.43	802	30.54	6.16	696	22.73	5.79	804	49.75	10.76	696	47.68	9.73
20~24	1555	48.11	7.21	1366	28.88	4.93	1556	28.23	6.04	1367	19.96	5.73	1562	45.70	9.92	1374	45.69	9.28
25~29	1614	47.96	7.21	1434	28.77	4.77	1617	26.51	5.67	1437	18.25	5.52	1623	43.74	10.62	1442	44.39	9.29
30~34	1671	48.24	7.04	1623	29.04	4.68	1674	25.47	5.48	1627	17.07	5.45	1681	42.81	10.18	1633	43.60	9.62
35~39	1844	48.20	6.70	1856	29.66	4.69	1840	24.37	5.32	1854	17.14	5.11	1849	42.25	10.51	1873	43.50	9.08
40~44	1833	48.01	6.55	1857	29.97	4.60	1847	23.45	5.28	1863	16.80	5.00	1854	41.20	10.17	1876	43.30	9.17
45~49	1701	47.43	6.34	1638	29.39	4.61	1701	22.06	5.29	1643	16.08	5.66	1708	40.57	10.28	1653	42.92	8.48
50~54	1651	46.62	6.37	1560	28.50	4.41	1651	20.72	5.77	1560	14.08	6.07	1661	39.81	9.84	1570	42.77	8.70
55~59	1546	44.47	6.65	1621	26.89	4.20	1539	18.94	5.71	1612	11.82	6.07	1544	38.67	10.03	1634	41.78	8.99
60~64	1587	42.12	6.29	1755	25.85	4.12	1580	16.69	5.53	1730	10.18	6.11	1593	37.90	10.15	1766	41.68	9.03
65~69	938	39.34	6.12	933	24.68	3.84	924	13.95	5.79	918	7.83	5.95	935	37.68	10.12	938	40.67	9.28
70~74	933	36.56	5.93	935	23.26	4.27	908	11.87	6.24	907	6.99	5.98	932	36.03	10.81	939	39.77	9.94
75~79	910	34.26	5.79	925	21.98	4.22	871	10.46	6.23	869	6.12	5.70	902	34.81	10.71	920	37.93	9.46

● 長坐體前屈



● 長坐體前屈

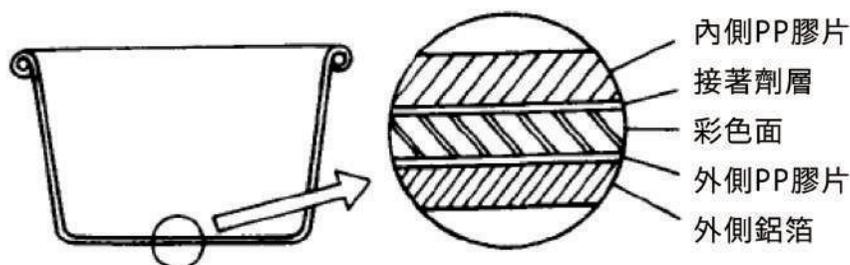
- (1) 初期姿勢：測試者將雙腳放到盒子裡，做長坐體前姿勢。後背與屁股黏在牆壁，腿腕不固定。差不多肩寬的寬度雙手向下並手掌放在厚紙板中央的端邊，伸腰及雙肘伸展著開始拉伸背筋。
- (2) 初期姿勢的尺度位置：零點定為初期姿勢時候左右跟前。
- (3) 前屈動作：將雙手慢慢前進，把盒子儘量往前推。此時小心膝蓋不要彎曲，最後雙手離開盒子。

● 若使用健康與活力肌肉活性化包

這些依部位順序排成「使用健康與活力包之前走久腳就動不了痛到要坐下來之類的間歇性跛行症的症狀出現，現在可以走 200 公尺，之後慢慢地增長距離，若不覺得痛苦可以練習走到累為止，對於賽跑選手比賽的後半時可補筋肌肉下降與提升步調。其“健康與活力包”包含著對身體所需要的色彩，在臨床中查明了未病的階段也出現效果，尤其併用時相當有效果。因此用「健康與活力力量包（筋力）」讓身體虛弱的老年人也能夠運動，材質使用膠片上面用鋁製形成的片子、遮光、玻璃遮蔽性、光反射等等之特性應用到計三層的片子上。膠片外側有一層鋁片所以直接碰在皮膚過久會因濕度與流汗酸化剝離，不過兩面會反射而且彩色內有 PP 膠片保護著，若鋁片剝離與效果不會有影響，而建議用在內衣上。

● 朔膠性蒸鍍膜的構造

剛箔就是鋁箔，外側與內側 PP 膠片做成三層，考慮到外側的鋁箔不會影響到內面的膠片。內面 PP 膠片保護著所以不會干涉到色彩，另外有放在布袋使用而不用擔心剝離。使用吊在胸前的小成包，流汗及老廢物等等影響鋁箔有可能剝離，所以建議衣服上使用或放在布



朔膠性蒸鍍膜

總結

為了追求細胞與波長的同位性，而從逆位相的原理找尋對疾患之效果。20 年間的臨床實驗中，細胞與分子與酵素的色彩已找出一萬數千種，而且在於臨床實驗中得到成果。

貼上彩色雖然有速效性，但是依疾患彩色將劣化經過一段時間必須更換。另一種為了延長持續性，但最短一個月就劣化而效果降低且無法放太多彩色數量。2013 年 11 月由會員提起於美容彩色的需求，終於出現現在的成包。

全世界第一次使用波長的彩色包研究中途反應出來的彩色有上百種，為了組合色彩付出了半年的努力後很偶然找到，要得到美膚必須五臟六腑健全，從分子生物學、宇宙物理學、光學等等摸索，經由科學家的協助之下同年 5 月完成，制止劣化即採用真空包裝。最訝異的是全世界都在研究至於端粒的伸展，此色彩很明顯使端粒伸展，因此我很肯定的說對未病及疾患發揮效果。當時大家對這樣的治療有所懷疑，不過現在許多已使用的患者中得到確信，用其方法產生認知以及活力活性化，並且持續五年有效。我自負這簡直是世界初的傑作，將會幫助更多人帶來福音。