健康と活力と行動と筋力活性化パックは何故必要なのですか

2014 年 8 月 5 日現在

国際色彩診断治療研究会編

● 健康と活力パックとは　1

このパックは２０１３年１２月より美容として研究を始めた。紫外線、活性酸素、経皮毒、ストレスなどが最大の原因と解り、これらを克服しない限り解決しないことが研究が進めば進むほどはっきりしてきた。本当の美しさは健康でなければ決して綺麗にならない。これは私達の健康を維持するには、今までのカラー治療は病気に対してのカラーですが、未病を含めて予防医学として根本から考えなくてはならない。従って染色体、ミトコンドリア、ＤＮＡから、分子、細胞レベルの情報をかき集め階段を上る様に積み上げ数百種類のカラーを半年間で作成、関連するカラーは 1 個ずつ強弱を確認し、10 本出れば 1 本に集約し 10 本が全て 1 本のカラーに反応しなければ意味が無いので大変な作業である。最終的に 103 種類のカラーが必要である事から、どのように組み合わせるか、机上では数百回組み替えをおこない、モニターを使い実験の繰り返しで 18 回目に満足する結果を得た。明らかに美容はもとより健康と活力を与える最高のカラーである事を自負している。

● 健康と活力パックとは 2

ゼリーを入れた充来のパックでは空気も入り酸化します。半年すれば変色し効果もなくなります。アルミ蒸着フィルムを使用しゼリーを使わず、カラーを直接真空パックにすることにより、他社の実験報告では５年以上なま物で持続性を確認したので用いた。又アルミ側は紫外線カットにもなるし、カラー反射が少ないのでカラー面は全面的に一方通行である（このフィルムはアルミ箔とは違う。）従って集約的要素がより以上のパワーを生むと考える。直接ゼリーパックは肌に柔らかさを感じるが真空パックは硬さが欠点である。だから布袋がいる。
健康と活力パックは、新しい方法でカラー集約を試み、103 種類の効力がこれほどの大きなパワーを発揮することは想像もしなかった。50 坪の部屋に、このパックを置くだけでそこにいる人全員に効果を顕わすことは今までに無い想像もしなかったカラーの威力である。分かり易い方法はテロメア、ＡＴＰ、の測定で明らかに好転する。他にも患者さんに反応した疾患別カラーでパックを置いた場合反応しなくなる種類もある。注意すべきは、このパックをカラー面を上にして診察室に置けば誤診する恐れがある。注意して下さい。自分が装着している場合は問題なく又同調波防止カラーもいりません。ガードしています。

● 健康と活力パックが何故必要か

・体にある細胞の大半は、分裂できる回数に限りがあり、寿命がある。これには、染色体の末端に位置するテロメアと呼ばれる塩基配列が深く関係している。細胞が分裂するとテロメア配列が少しずつ失われていく。
・「テロメアは細胞に備わった〝靴ひもの先端〟のようなもので、大切な遺伝情報を保護する役目を担っています。先端の止め具がなくなると、ひもの糸はばらばらにほどけてしまいます」と、カリフォルニア州ソーサリトにある予防医学研究所所長であるディーン オーニッシュ氏は説明する。
・テロメアの長さは年齢によって一律に決まっていない。テロメアの長さはさまざまな生活スタイルによって変化するため、個人差がある。同じ年齢であっても、テロメアの短い人は、心臓病やがん、糖尿病、骨粗鬆症などになりやすいという研究が報告されている。

● 寿命であるテロメアを安定するには

生活スタイルを変えれば、体はダイナミックに変化する
テロメアは全身の細胞にあるので、自覚症状として減少の結果、体力の減退、免疫力低下、脳機能の衰え、肌のシワなどの老化現象が起きてきます。
長寿遺伝子の働き、活性酸素の消去、遺伝子の修復、テロメアの安定化を目指して「健康と活力パック」が完成しました。
僅かな期間で６月から７月までの２ヶ月間ですがいろいろな結果が出ております。
実験した結果を見てみましょう。

● 美容パックモニターの円グラフと写真

・肌診断機を用いて科学的に測定した結果を報告します。総計　２１名
・最初に測定し１週間後に測定した人…８名
・最初に測定し２週間後に測定した人…８名
・最初に測定し３週間後に測定した人…３名
・一応２週間で終了ました。
・実験に繰り返し参加した２人には２ヶ月後に測定…２名
・（８歳～１０歳若返り）今後も続けて変化を確認します。
・７３歳女性・３週間しても変化がない人…1 名（タバコ１日に２５本、酒３合毎日）
　食生活との関連性を見るために今後も続行、どうなるか？
・男性（５８歳）で原因不明と診断を受けた紫斑病の患者さん。見事に回復した写真。
　２ヶ月後には完全に回復している。

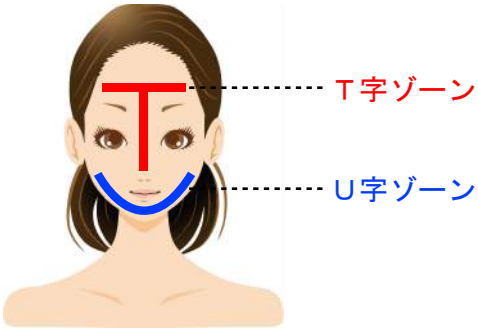
3 月 18 日

4 月 1 日

この左の写真の紫斑病は本人が自宅で写したもので、当院では治ると思っていなかった為、写真を撮らずパックを与え様子を見ることにしたのです。4 月 1 日に「綺麗になった、見て下さい」と来院。驚き写真を撮り自宅で撮った写真を戴き掲載しました。写真を見てから角度など調整しながら取れば良かったと深く反省しております。不自然な感じですがご容赦下さい。

● 油分

油分は水分と同じに保湿に大切なものです。殆どの方が油分が不足しております。これでは乾燥肌になり肌は綺麗になりません。パックをすると日毎に油分は増えていきます。



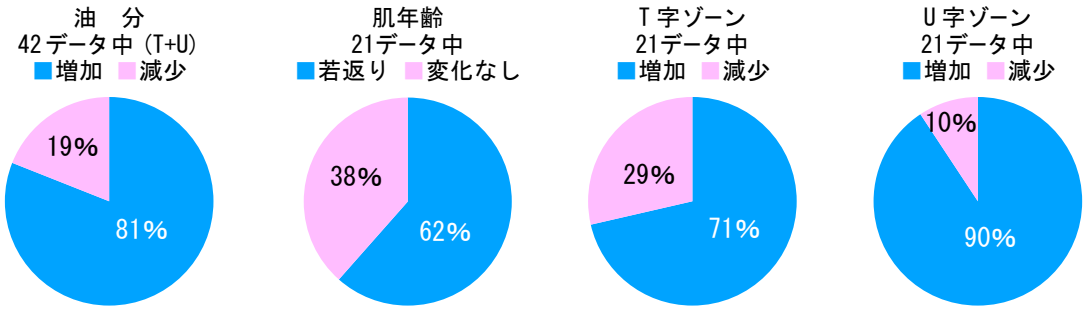
T字ゾーン（赤線）

興奮してもよく汗などかく場所で
交感神経が緊張しています。
ストレスなどがたまると増加します。
皆さんストレスがあるようです。

U字ゾーン（青線）

これが皆さん非常に少なすぎ乾燥肌です。
副交感神経に当たります。
肌年齢は僅かの日数で改善されています。

次の円グラフで油分 42 データになっているのは、T字ゾーンとU字ゾーンと併せたものです。



氏名	毛穴	シワ	色素	油分T	油分U	実年齢	肌年齢
女性	8	7	7	850	96	69	
2週目	7	6	7	726	119		66
女性	6	4	4	905	65	49	
2週目	6	3	4	603	359		47
女性	7	6	6	164	76	67	
1週目	7	5	6	309	126		66
女性	7	5	6	666	74	71	
3週目	6	4	5	521	245		67
女性	6	4	5	461	95	54	
2週目	6	4	5	415	149		53
女性	6	4	5	221	49	53	
2週目	6	4	4	416	105		51
女性	7	6	6	1370	182	61	
2週目	7	6	6	1235	286		61
女性	7	6	6	352	62	66	
2週目	6	5	6	350	165		64
女性	6	6	5	555	312	65	
1週目	5	5	5	500	500		57
女性	8	6	6	497	219	63	
2週目	8	6	6	425	425		63
女性	5	3	4	484	34	48	
2週目	5	3	4	533	39		47
女性	8	6	7	253	124	60	
1週目	8	6	6	346	136		59
男性	8	7	7	692	422	69	
2週目	8	7	7	660	400		69
女性	7	5	6	683	105	63	
2週目	7	5	6	586	116		63
女性	8	7	8	972	420	73	
2週目	8	7	8	876	370		72
女性	5	4	4	184	56	54	
3ヶ月	2	2	3	478	279		46
女性	8	8	6	1049	148	73	
3ヶ月	6	5	5	360	349		63

全体的に乾燥肌が多いですね。
パック効果では全員油分が増えています。この様に僅か１～２週間で肌年齢が若返り。実験を繰り返した２名は３ヶ月で大きく変化して８歳から10歳若返っております。
ターンオーバも年齢によって異なりますから長期用いることにより確実に若返り肌も綺麗になります。

油分平均値ですがＴゾーンは鼻筋や額になります。
Ｕゾーンは顎から耳にかけて頬に当たります。

２０代・・・・・・・・・・・・830
３０代・・・・・・・・・・・・700
４０代・・・・・・・・・・・・650
５０代・・・・・・・・・・・・560
６０代・・・・・・・・・・・・530

パックの取り付け方

● 使用された方の感想です 1

生命の寿命であるテロメアをどうしたら伸ばせるの？
病気にならないように健康な毎日を送ることは簡単そうですが、なかなかそうはいきませんね。
テロメアを伸ばす「健康と活力（美容）パック」が出来ました、使用された方々にお聞きした結果をお知らせします。（６～７月２ヶ月間）

① 疲れにくくなった。
② 夜トイレに２回行っていたのが行かなくなった。
③ 朝の足の浮腫がなくなった。
④ 足の冷えがなくなった。
⑤ 化粧のノリが良くなった。
⑥ 衣服アレルギーがなくなった。
⑦ 肩凝りがいつの間にか無くなった。
⑧ 原因不明の紫斑病が治った。
⑨ 虫歯の治療した夜に疼いて寝れないので、美容パックを痛い歯に当てたら痛みがスーと無くなった。驚きました。
⑩ 身体が軽くなった気がする。
⑪ 色が白くなって綺麗になったね、といわれる。
⑫ インフルエンザにかかり嘔吐が激しく熱は 38.5℃から治療中に 39.5℃になり治療して帰宅。美容パック（モニター）を足に巻くように指示、朝 37℃午後 36.5℃と下がり寝汗を２日ほど掻いたが、正常に戻った。いつも風邪で１週間は熱が下がらず苦しむのに今回は信じられない。
⑬ 首にパックをして寝ると起きた時、頭がすっきりして気持ちがいい。
⑭ 男性（８５歳）から電話がありまして東京大会で測定された先生達が身体が温かくなったと言われていましたが、私には分らなかったのですが、暫く座っていると身体が温かくなりトイレに行くのもヨタヨタするのがスーッと歩けたのに驚きました。家に帰るまで全く今までにない、しっかりと歩きました。しかも３日間続きました。

⑮　７５歳女性・白髪になりにくくなった。今まで１週間で染めていたのが半月するが染めていない。
⑯　７０歳男性・パックを足首の痛みに直接巻いたら軽減した。パックしてから湿疹が減ってきた
⑰　７３歳女性・パック購入１週間後、診察で探索棒の数が半分に減り自覚症状も良くなった。
⑱　７１歳女性・パックで動悸が完全になくなった。
⑲　３０歳女性・肌が綺麗になり妊娠初期の「つわり」、肌荒れが改善された。
⑳　３３歳女性・２０１０年発病（骨髄性白血病）１２年３月骨髄移植、１２年９月Ｔリンパ芽球性リンパ腫で発病、１３年９月臍帯血移植、１４年５月再発全く動けない状態で日赤病院でもそんなに持ちませんと宣告。通院できないのでパックがいいと聞きましたので６月１７日に毛髪を送ってきました。探索棒で調べると白血病関係が８８本と貧血などがひどくテロメアは３６０ng。治癒見込みはないので母親に電話で連絡すると、少しでも延命効果があればいいから大至急送れとのことで「健康と活力パック」に反応した白血病と貧血を追加して２０日に送りました。２３日朝 FAX が届き、２２日の未明から４０度の高熱で朝方から血圧が測定不可能、下がって意識がなくなりました。パックが届いたので日赤に走ってすぐ付けました。そのお陰様で，そのまま逝っても不思議ではないと医者に言われた娘の意識が戻りジュースを飲んだりしております。パックのおかげだと加島院長のおかげだと感謝しております。　　三〇　由〇　（原文のまま）
㉑　男性・とにかくこれが究極のカラーではないか、やる気が出て元気になった。凄いよ！
㉒　女性・月曜日から診療して水曜日くらいなると疲れてどうしようもなくなるのですが改善され、さらに３週間目には、不眠もなくなってぐっすり眠れます。
㉓　42 歳女性･脳梗塞後遺症でパックを４個用いて右半身不随、大腿部前後に巻き、１個は足首の痛み、しびれ、だるさ、があるので患部に巻いたところ足首は改善した。
㉔　52 歳女性・パック 2 週間後には不眠で苦しんでいたのが治り熟睡できるようになった。
㉕　53 歳女性・雨降りなどあると寝れないのが熟睡できるようになりました。
㉖　56 歳女性・体温がいつも３５度台であったのが、身体がポカポカするので、体温を測ったところ３６度台に初めてなった。
㉗　脳梗塞後遺症で１１年間ボヤッとしか見えなかったが、パックを置いた瞬間はっきり見える驚いたと喜ばれる。
㉘　飲み過ぎて夜に胃が痛くなり足のパックを胃に当てたところ痛みが消えた。
㉙　５４歳女性・パックをしてから膝の痛みが嘘みたいに痛くない。そして心房細動が激しくなった時にパックを心臓に当てると嘘みたいに楽になった。こんなに効くとは私の宝物です。
㉚　２８歳女性・パックをしてからニキビが出なくなり口内炎がいつも出ていたのが出なくなった。それと疲れなくなった。主人にたまに１日１０００円で貸したりしている。

㉛　小脳神経ニューロンの患者さんで症状は歩くのに両手で支えないと歩けない。片足で立つと左右とも手に力を入れて持たないと立てない、足も震えている。パックに小脳神経細胞体・小脳性運動失調症・U2（小脳性運動失調症）・大脳前駆細胞ニューロン用カラーを５㎜角に切って透明テープで中心に貼付しました。
パック装着後、大腿伸展テストも下肢は落ちないでしっかり止まっていました。片脚で立って頂きましたが、手にもあまり力を入れずに、足もプルプル震えることもなく、フラフラも随分と改善されました、と報告がありました。

㉜　７４歳男性・いつも膝裏が痛いのでパックを膝裏に当てて寝たら朝起きた時、痛みがないのでびっくりしました。

● 筋力活性化をランナーに用いたら

㉝　新しく出来た加齢性筋力低下を用いて選手に走ってもらった結果
全国中学校体育大会　（最終日加古川運動公園陸上競技場　開催日 2014 年 7 月 27 日）　学校名　学分
▼貼付前…３年女子 100m予選（大〇美〇）12,78 秒（風速 2,3m）
→貼付後…決勝 12,40（-0,9m）＝大会新記録
▼貼付前…共通女子 100mH 予選（森〇い〇か）15,39（風速 3,0m）
→貼付後…決勝 14,88（-1,4m）＝優勝
▼貼付前…共通女子４人 ×100ｍＲ予選 50,26
→貼付後…決勝 49,61＝優勝
リレーの 4 人は決勝の 3 時間前、100ｍＨ（ハードル）の森〇には決勝の 2 時間前に貼付。

㉞　女性 50 歳・子宮頸癌で異型性と病院で言われてきたが、パックをしてから冷えもなくなり、病院に行くと異型性はないと言われた。当院ではカラー治療をしていませんから、明らかにパックの効果でしょう。

㉟　78 歳女性・パックをしていると高血圧が下がってきた。

㊱　74 歳女性・踏切の坂道が自転車で上れなくなっていた。筋力活性化を入れたので試しにその日に自転車で登ってみたら登れた。嬉しかった

㊲　79 歳女性・全身に湿疹が出て痒いので薬を塗っていたが，パックをしてから湿疹もなくなり痒みもなく全身が楽になりました。

㊳　83 歳男性・耳糞（耳垢）が貯まり１週間で入り口までたまり痒くなるので毎週取っていた。パックをしてから１ヶ月半目から、あまり溜まってないよと家内から言われ、そういえば痒くないことに気づき、念のためその後１周毎に見るが１ヶ月立っても溜まらないことが分り、パックって何でも効くのかと、びっくりしている。

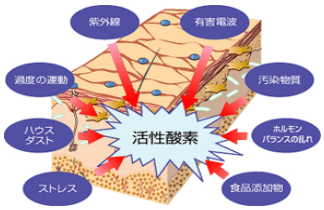
㊴　45 歳女性・長い間の肌荒れが綺麗になったので、父が脳梗塞で入院しているので、父の分と主人分と 2 組下さいと来院。

㊵　70 歳男性・いつも口臭で悩んでいましたが、パックをしてからいつの間にか口臭がなくなった。

● わずか２ヶ月間でテロメアの素晴らしさ

６月から、行動（認知症のことです）パックの必要性から作成しました。調べている内に認知症の患者さんは，筋力低下も著しく、痛みやだるさなどから動かなくなったりする患者さんが多いことから，更に筋力活性化が必要なことから作成しました。この筋力活性化は若い人にも効果を見ることが出来ました。従って「筋力と活力パック」がメインになり、その上に追加として「認知症（行動）」と「筋力活性化」を症状に応じて追加することにしました。癌とか慢性疾患、難病に対しては御要望に応じてオリジナルな患者さん専用のパックを追加することも出来ます。１０年来、膝が悪くて杖なしでは歩けない患者さんにパックに筋力活性化を追加したところ１５日目には杖なしでも歩けたと報告がありました。
この様にまだ２ヶ月ですがパックを用いた患者さんは、いずれも必ず今迄自覚していなかったことが（未病のことです）年だからこんなものだと思っていたが、椅子からすぐ立ち上がりこんなに身体が軽くなったとか、不眠は年だからと考えていたがよく眠れるようになった等色んな事が起きています。
テロメアの活性化は若返りにもなる事です。

● 病気の原因はストレスと活性酸素です。



毎日私達の身体には食事や環境汚染などで 4000 ～ 5000 個くらい癌細胞が入ると言われております。その為に 24 時間休みなく免疫細胞が癌撲滅に働いて処分してくれますから安心して暮らせるのです。食生活、生活環境を正しく行えば癌になることはありません。
この顕微鏡写真は免疫細胞（マクロファージ）がタコの足のような槍（バフォーリン）を出して石の塊のような（癌細胞）に突き刺し破壊し処分していきます。
ストレスや活性酸素によって免疫細胞は弱まり癌撲滅が出来なくなりますから気をつけましょう。

● 笑いは免疫を上げ抗活性酸素を作る

精神健常者の年齢に応じた基準値が統一して定まれば実際の臨床に導入することができよう。私達はテロメア ng 単位で１０～１０００まで作られており、＋で１５００ng まで見ることが出来る。テロメアが短い人は認知症への移行を心配せねばならないと言えるだろう。
認知症の場合もフリーラジカルなどによる酸化ストレスによる DNA の損傷が関係していると想定されており、抗酸化剤やビタミンＣやビタミンＥがテロメアの短縮を防止してくれる可能性がある。加齢によるメラトニンの分泌低下もテロメアの短縮と関係があるようである。

● テロメアはあらゆる病気に関与している

・精神医学の領域でもテロメアの長さが調べられており、精神疾患、心理状態、ストレスになどに影響されてテロメアが短くなっていることが分かってきている。
・「うつ病」では慢性的なストレスへの累積曝露に関連して、時間の経過とともに白血球のテロメアが短くなる。
・アルツハイマー病だけでなく、脳血管性認知症やレビー小体型認知症でもテロメアの短縮という現象が見い出されている。
・高齢者や家族への介護によるストレスでもテロメアが短くなることが示されている。認知症の親の介護をしていてストレスを強く感じている方々は、親への介護はほどほどにして早く施設に入ってもらう方が、自身の老化を防ぐためにはその方がいいのかもしれません。

仕事による疲労の蓄積はテロメアの短縮を早めてしまう。フィンランドの調査ではあるが、仕事での消耗が激しい場合ほどテロメアの短縮と相関していることが見い出され、仕事での消耗が激しいと老化の速度を加速させてしまうと結論付けられている。
公務員の男性でのデータであるが、睡眠不足でもテロメアは早く短くなっていくようであり、睡眠不足でのテロメアの短縮はうつ症状とは関連がなかった。
睡眠不足の際の男性公務員への調査と同じ被験者から得られたデータではあるが、テロメアの長さは心理状態にも左右されるようである。この調査では、他者への敵意（敵対心）hostility や疑念 suspicious や不信感 mistrustful を抱く者ほどテロメアが短いことが示された。

悲観的な女性はテロメアが短くなることが示されている（男性も同様だろう）。悲観的に考える女性は白血球のテロメアが短くなるだけでなく、血中のインターロイキン６の値も高く、テロメアが短い白血球ほど炎症サイトカインを多く放出するため、免疫系の老化を示す所見と考えられている。逆に、楽観的な女性はテロメアやインターロイキン６との関連性は示されなかった。

● 感染症とテロメア

感染症に罹患してもテロメアが短くなることが示されている。（サイトメガロウイルスなど）。感染症に罹れば罹るほどストレスが蓄積していきテロメアは短くなっていくのかもしれない。感染症を防ぐことは老化を防ぐことにもなるのであろう。

テロメアを短くしてしまうライフスタイルとしては、喫煙、運動不足、過体重、アルコール、バターやチーズなどに多く含まれる短鎖～中鎖飽和脂肪酸の摂取量（閉経後の女性のデータ）、リノール酸の過剰摂取、ヘロインなどの薬物の乱用などが示されている。ひとことで言えば、常識で考えても分かるような不健康な生活習慣がテロメアを短縮させるのである。

表１　精神的ストレスの大きさ

配偶者の死	100	仕事上の変化	39	就労時間などの変化	20
離婚	73	経済上の変化	38	住所変更	20
別居	65	配偶者とのけんかの増加	35	転校	20
拘留	63	借金	32	娯楽の変化	19
近親者の死	63	経済的破綻	30	教会活動の変化	19
けがや病気	53	職責上の変化	29	社会活動の変化	18
結婚	50	子供の独立	29	小口の借金	17
解雇	47	義理の関係同士のトラブル	29	睡眠習慣の変化	16
離婚調停	45	大きな個人的達成	28	家族の集まりの回数の変化	15
退職	45	配偶者の就職・失業	26	食習慣の変化	15
家族の病気	44	学業の開始・卒業	26	休暇	13
妊娠	40	生活環境の変化	25	クリスマス	12
性的困難	39	習慣の変化	24	法律違反	11
家族の増加	39	上司とのトラブル	23		

● 水飲んでショウガを食べて認知症は治る

▼国際医療福祉大学大学院教授の竹内孝仁先生です。
１９７３年から特別擁護老人ホームにかかわり、おむつはずし運動などを展開。８０年代からは在宅高齢者のケア全般に関わり、介護の現場を知り尽くし４０年間認知症を治療してきた。それも水を１日に１５００ｃｃ飲むだけでいいのです。に加えて運動をさせる・ちゃんと食べさせる・朝、水を飲ませて、定まったときに便が出るようにする。これで治ると太鼓判。

▼インドのグル・ジャムベシュワール（Guru Jambheshwar）大学薬学部の Joshi 氏らの研究
韓国の釜山大学（PNU）薬学部の Kim 氏らの研究で生ショウガを加熱して食べることで認知症効果がある。
ショウガは加熱することで記憶回復を促進するショウガを加熱したり乾燥させると、ジンゲロンが発生します。
ジンゲロンはアルツハイマー型認知症のほか、心血管病、関節痛、糖尿病、骨粗鬆症、ガンなどの加齢に係わる多くの炎症性疾患に対して、その炎症を抑えることにより予防効果を発揮します。
若い人は記憶・学習能力の向上のため、熟年の人には認知症、とりわけアルツハイマー型認知症の予防や進行防止になります。
加熱乾燥したショウガ粉末を日常的に摂取すれば、その抗酸化（活性酸素除去）・抗炎症作用やアセチルコリンエステラーゼ活性阻害作用ならびに神経保護作用による記憶増強で、アルツハイマー型認知症の予防や症状の進行抑制が可能になると思われます。
行動（認知症）パックを併用すればより一層回復が早いので早速明日から実行しましょう。

● 自宅でショウガオールを作ろう

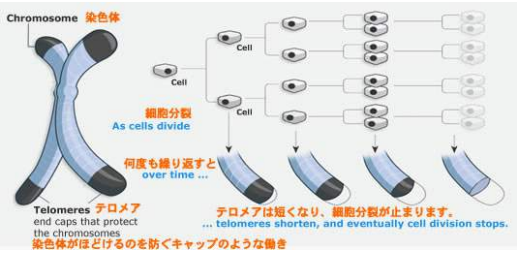
市販されている多くの乾燥粉末ショウガは、フリーズドライ製法（凍結させたショウガを真空状態で水分を昇華させて乾燥させる方法）か、または低温減圧乾燥製法（圧力を下げて 50℃以下で乾燥させる方法）で作られており、生のショウガから水分のみを取り除いただけで、ジンゲロールから水分子 H20 が取り除かれるアルドール縮合が起こらないため、ショウガオールがほとんど増えないので、健康効果はほとんど期待できません。

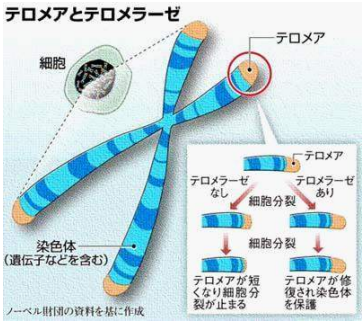
生のショウガを 100℃以下の温度で加熱したり、蒸したりすると、生のショウガに含まれる水分のほか、ジンゲロールから水分子が外れて徐々により辛みの強いショウガオールという成分に変わってきます。このショウガオールは、CGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）という物質を胃腸部分に産生させて心臓からの血液の拍出量を増やすとともに、腹部の血行を高めるため、身体を芯から温めます。また、ショウガオールは体脂肪を分解し、遊離脂肪酸という筋肉で消費されやすい形にするので、ショウガオールを摂ってからウォーキングのような有酸素運動をすると、体脂肪を効果的に減らすことができます。さらに、ショウガオールは脳内の慢性炎症を抑えたり、神経伝達物質であるアセチルコリンの働きをよい状態に保って、認知機能の低下を防いでくれます。

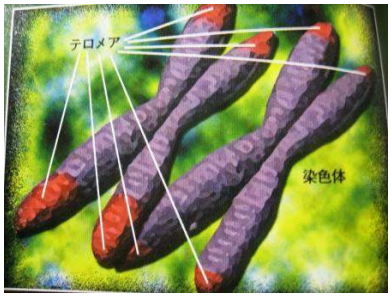
家庭で作るには生姜を１センチくらいに輪切りにし 100 度以下の温度で４～５時間、加熱したり蒸したりしたショウガは、ジンゲロールとショウガオールがほぼ１対１の割合で含まれるようになるため、殺菌効果や健胃効果のほか、冷え性改善、ダイエット効果、メタボ予防、動脈硬化予防、悪性腫瘍予防、消炎・鎮痛効果、アレルギー予防、認知症予防など、さまざまな健康効果（疾病予防効果）が期待できます。

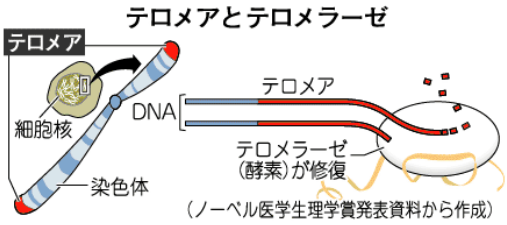
蒸した生姜を１/4 切ります（ミキサーに用いるため）。ゴザや板の上で乾燥します。完全に乾燥したらミキサー等で粉にします。完全な粉に出来ないのでふるいに掛け粒子の粗いのは食事に用いて下さい。粉末は湯や水などで溶かして飲みます。飲みにくい場合は蜂蜜など加味して下さい。1 日量 10 ㌘です。

● テロメアの図解









● パックに追加する場合

健康と活力と行動パックが評判が良く、認知症の疑いのある人が多いのに驚きます。さらに要望の多いのに癌、膠原病、慢性疼痛疾患、等が出来ないかとの事から膠原病でも自己抗体から症状までになると４０～５０種類必要になります。いずれも反応した疾患を入れると枚数も多く大変ですが、入れた効果は大きくカラー劣化もなく効き目がある事が分りました。御要望に応じて作成することに致しました。

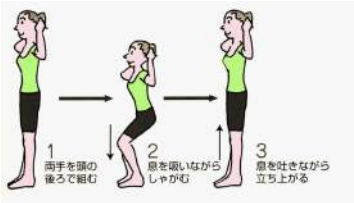
1. 健康と活力パック　40,000 円
2. 健康と活力と行動　50,000 円
3. 健康と活力と行動と筋力活性化　60,000 円

※オリジナル（オーダー）の追加の場合の価格は 15,000 円プラスになります。
5 年間持続しますから断然お得だと思います。病気が治癒した場合その追加分は不要になりますから、その分だけ取り出します。これは無料です。
オリジナルを除外すれば、ご家族全員も「健康と活力パック」は御使用できます。

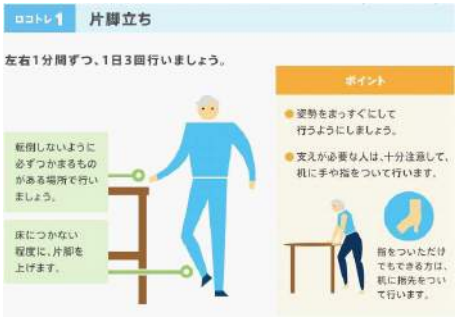
● 新しく出来た加齢性も含めた筋力活性化

加齢に伴う筋力低下は今後益々増えてくるでしょう。運動したくても痛みや足が思うように動かないなどから、自然に外出もしなくなり家で寝転んだり楽な姿勢を取るようになると、筋力低下は目に見えて落ちてきます。トイレや風呂にも一人では出来なくなります。これらのことから考えて、介護なしに健康な身体を取り戻すにはどうしたらいいか、細胞レベルで筋肉の低下を防御しながら、家で簡単に出来るスクワットを毎日実行すれば、必ず健康な老人に若返ることが出来ます。エベレスト登頂した 80 歳の三浦雄一郎さんの筋力は若者並みです。
故森光子さん９０歳で（１日で５００回するそうです）、黒柳徹子さんも毎日スクワットをしているから元気なのです。運動できるように痛みや、動きにくい筋肉などパックで楽になりますから保護しながらスクワットを１回から始めましょう。
②～③～④回と無理をしないで出来る範囲で回数を増やします。毎日、朝、昼、晩実行してみてください。パックの効果で痛みやだるさも取れてきますから自信を持って１回から始めましょう。短期間で歩けるようになります。参考のために図を見て下さい。

● 正しい筋力ＵＰには自宅で出来るスクワットが最高です。



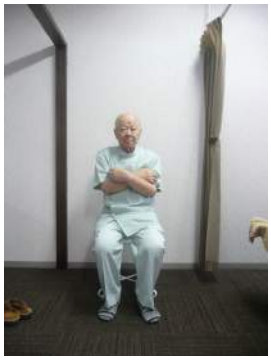
図のように肩幅より少なめに足幅に開き、息を吸いながら静かに膝を９０度に曲げます。その時、足先より膝が前に出ないようにします。息を吐きながら姿勢を正しく意識して立ちます。初めは出来ないヒトは、流し台でもテーブルでもつかんでやれば後ろに倒れません。②の図のようにやや前傾姿勢で 1,2,3 を繰り返し、最初は１回から始めて慣れるに従い１０～２０回と増やします、１日３回はしてください。１週間続けるだけでも歩行時に見違えるように良くなります。これが簡単に出来るように加齢性筋力低下防止のパックを作りました。内容は必要な筋肉関係や細胞など全てパックに入れておりますから快適にスクワットが出来ます。



スクワットのご紹介

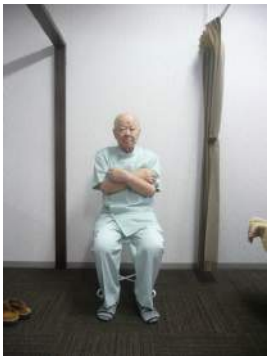
● 加齢・ＣＳ３０秒テスト

1.



→

→



← 繰り返す

２．両膝は握りこぶしひとつ分くらい開く（X 脚や 0 脚にならないように注意する）
３．足裏を床につけ、踵を少し引く（踵を引かないと立ち上がりにくい）
４．両手は胸の前で腕組みして胸に付ける（腕の反動を利用しない）
５．用意、［始め］の合図で両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、すばやく座位姿勢にもどる。
６．測定中の座位姿勢では、からだが少し前屈みになった方がやりやすい（立位姿勢では背中をまっすぐ伸ばす）
７．練習を５～１０回行い、姿勢を確認した後に３０秒間繰り返す。
８．測定は１回とする。
９．立ち上がった際に膝や腰、背中が伸びていない場合は口頭で注意し、膝関節や腰関節に違和感を訴えたら中止する。
10．測定中は後方にバランスを崩すことがあるので，測定者は注意すること。
11．座った姿勢から開始し、立ち上がって１回とカウント，座って再び立ち上がって２回とカウントする。３０秒時に少しでも立ち上がり動作が見られれば回数にカウントする。

中谷敏昭ほか：30 秒椅子立ち上がりテスト（CS-30 テスト）

● 30 秒椅子立ち上がりテスト（CS-30 テスト）の 5 段階性別年齢階級別評価表

この標準値は、「30 秒椅子立ち上がりテスト（CS-30 テスト）成績の加齢変化と標準値の作成、臨床スポーツ医学 20（3）：349-355，2003」と「日本人高齢者の下肢筋力を簡便に評価する 30 秒椅子立ち上がりテストの妥当性、体育学研究 47（5）：451-461，2002」に掲載された内容を引用しています。

この性別年齢階級別評価表は、椅子の高さを変えたり、実施方法が異なれば、違うテストを行ったことになるので使用できなくなります。ご注意ください。運動器の機能向上トレーニングの事前・事後のアセスメントでは CS-30 測定値の変化で評価することができます．椅子の高さは４０センチが理想です。

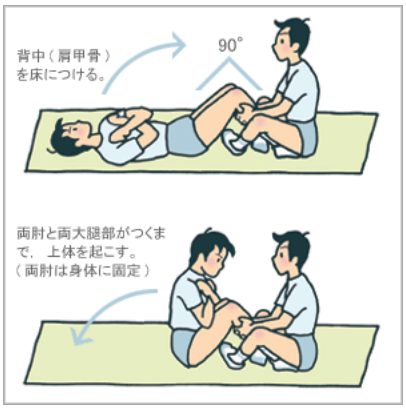
年齢群			CS-30回数		
	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
	5	4	3	2	1
男性					
20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下
30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下
40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下
50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下
60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下
65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下
70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下
80歳以上	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	23～20	19～15	14～10	9以下
75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
80歳以上	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下

■上体起こしテスト(30秒間)

男性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20～24	30以上	29～25	24～20	19～15	14以下
25～29	29以上	28～24	23～19	18～15	14以下
30～34	27以上	26～22	21～18	17～14	13以下
35～39	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
40～44	23以上	22～19	18～15	14～11	10以下
45～49	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
50～54	21以上	20～16	15～12	11～8	7以下
55～59	19以上	18～15	14～11	10～7	6以下
60歳～	19以上	18～14	13～10	9～4	3以下

女性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20～24	23以上	22～18	17～14	13～9	8以下
25～29	23以上	22～18	17～13	12～9	8以下
30～34	22以上	21～17	16～12	11～8	7以下
35～39	20以上	19～15	14～11	10～6	5以下
40～44	18以上	17～14	13～9	8～5	4以下
45～49	16以上	15～12	11～8	7～4	3以下
50～54	15以上	14～11	10～7	6～3	2以下
55～59	15以上	14～10	9～6	5～2	1以下
60歳～	15以上	14～11	10～7	6～3	2以下

（財団法人中央労働災害防止協会　THP 体力測定評価基準より引用）



（１）マット上で仰臥姿勢をとり，両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を 90°に保つ。

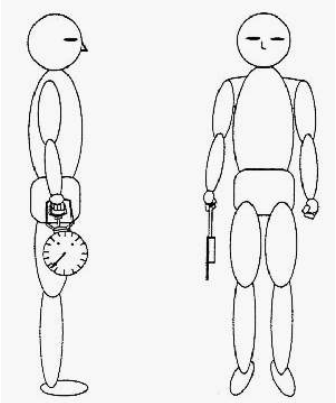
（２）補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。

（３）「始め」の合図で、仰臥姿勢から両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。

（４）すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。

（５）３０秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。

● 握力・椅子４０cm・座位体前屈テスト・開眼片足立ちテスト・10 メートル歩行テスト・CS－３０テスト

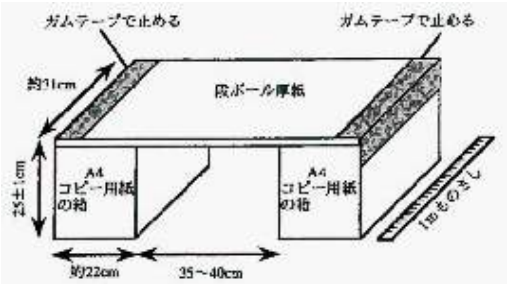


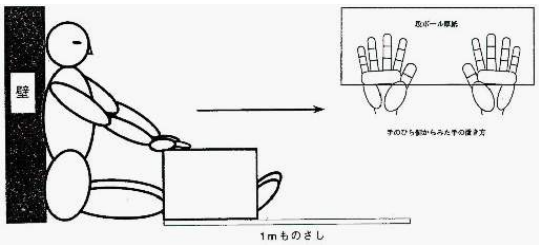
（真横からみた図）　　（正面図）

● 年齢別テストの結果

年　齢	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	5.02	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

● 長座体前屈





● 長座体前屈

(1) 初期姿勢： 被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ背筋を伸ばす。

(2) 初期姿勢時のスケールの位置： 初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。

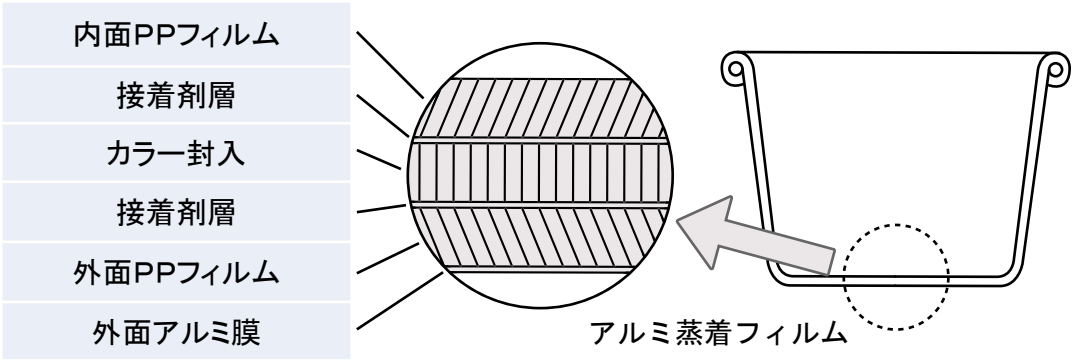
(3) 前屈動作： 被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

● 健康と活力パック筋力活性化をもちいると

これらを部位順位にまとめて「健康と活力パックと併用すると、いままで８０ｍ歩くと足が動かなくなり無理すると痛みが走り座り込むと言った間欠性跛行症の症状でも２００ｍくらい歩ける。後は少しずつ距離を伸ばせばいい。問題は苦痛がなければ歩く練習も出来る。又ランナーにも後半の筋力低下が長持ちしラップも上がるものではないかと考えている。この「健康と活力パック」には生体にとって必要な成分がカラー化されて入っていますから、未病の段階で効果をあげていることから、これに併用することにより格段の効果が期待できることが臨床の中で判明した。
従ってこの「健康と活力とパワー（筋力）」のパックを用いることにより弱っている高齢者も運動が出来るようになる。このパックの材質はフイルムの上に薄いアルミニウムの膜を形成させたフィルム、遮光、ガスバリアー性、光反射などの特性を生かして、作られていますから３枚重ねになっております。フイルムの外側にアルミ膜を張っていますから肌直接ですと湿度や汗などで酸化し剥がれることがありますが、カラーは内面 PP フィルムの内側ですから保護されていますから全く影響がありません両面反射します。図のように外側ＰＰフィルムが剥がれますとアルミ膜も共に剥がれますから、下着の上などが良いと思います。アルミ箔が剥がれても効果には影響ありません。

● アルミ蒸着フィルムの構造

スチール箔がアルミ箔です。外面ＰＰフィルムと三重になっておりアルミ箔は外側に有り内面フイルムに影響のないように出来ています。内面 PP フィルムどうしでカラーは保護されていますからカラーの影響はありません。布袋に入れて使用する限り剥がれる心配はいりません。胸から下げる小さいパックを肌に直接使用している内に汗とか老廃物等の影響でアルミ箔が剥がれる可能性がありますので衣服の上か、布袋に入れる様にした方がいいと思います。



終わりに

細胞と色の波長の同位性を求め、逆位相の原理から疾患に対する効果を求めてきた。20 年間の臨床の中でカラーは細胞、分子、酵素レベルで 1 万数千種類出来ておりいずれも臨床の中で確認し効果を発揮しております。
カラーを貼付し即効的な効果を見るが、疾患によってカラーの劣化があり何回も貼り変えてきた。持続性を求めゼリーを入れたカラーパックを用いたが，早くて 1 ヶ月で劣化し効力は低下する。又、反応したカラーも数多く入れることも不可能である。たまたま 2013 年１１月に会員から美容カラーは出来ないかの要望で始めたのが今回のパックである。
世界で初めて波長を用いたカラーパックは研究の途中反応したカラーは数百に及びこれを如何に纏めるかに四苦八苦し解決に半年を有した、これも偶然みつかった。五臓六腑が健全でなければ美肌になれないことから分子生物学、宇宙物理学、光学等あらゆる分野から網羅し科学者の協力も得て完成したのが 5 月である。劣化防止のため真空パックにした。驚嘆したことは世界中がテロメアを伸ばす研究中であるのに、このカラーは生命の寿命であるテロメアが極端に伸びることが分った。これが多くの未病や疾患に効果を発揮していると確信した。今迄この様なカラーは見たこともないだけに疑心暗鬼であったが多くの使用した患者さんの結果から確信を得た。この方法で認知、活力活性化が生まれた。しかも 5 年間は有効である。
まさに世界初最高の傑作であると自負している。多くの人々にとって福音となるでしょう。