



女性のための人生 100 歳時代の生き方講座！！

エイジポジティブ研究家 小池能里子指導（個人指導 予約制）

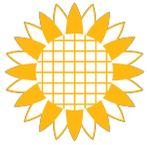
- 1) アンチエイジングコース（健康長寿としなやかな感性のために）
- 2) 向老期に向かう世代の方に（早めの健康と若さの対策）

平均寿命は**男性 81・47 歳、女性は 87.57 歳**ですので、ご夫婦でも夫が先だつ場合が大変多いのです。また、75 歳を過ぎると介護される人がだんだん増えてきます。長い人生を自立して生きたいと、私は色々考え工夫しながら 87 歳を迎えました。それなりの老化現象はありますが、でもそのお陰か入れ歯差し歯もなく、健康で何の治療も受けていません。また、人工的でなく「75 歳で目じりのシワが薄くなった」ことは大変嬉しかったです。天性の明るさや気分転換の素早さ、軽い身のこなしは他人に驚かれています。

長い人生や老後をイキイキと楽しく幸せに生きるためには、身体的な健康が必要ですし「**心の明るさ、若さ(見た目)**」「**感性のしなやかさ**」も不可欠です。それらは EQ「**心の知能指数を高める**」ことになり、「**健康寿命**」を伸ばし幸せな人生になるのではないのでしょうか。

そのためにはたとえ何歳になっても、ある程度体が自由に動けることです。年齢に合わせて少しづつ工夫したのは、**すべて自分できるテクニック**です。それらを長生きする女性の方に、ぜひお伝えしたいと思いました。誰でも年齢なりの記憶力や記銘力の低下はありますが、それは生理的なもので脳には代替え機能も働くそうですので、努力すれば最後まで自立して楽しく生きること可能です。そんなお手伝いをしたいとご指導をすることにしました。現在は長年夫の介護しつつ、自分なりに満足して生きています。





★オリジナルレッスン

★心理面

明るさ、行動力、頭の回転・気分転換を効率よくコントロールするコツ

(性格分析・さまざまな心理テスト・ピクチャーテストなど)

セルフヒーリング法 (ヒーラーとして創案し細胞レベルで心身ともに即効的な効き目があります) ご要望により自律訓練法 (医学が元の心身コントロール法)

イメージトレーニング他、さまざまなコントロール法もご指導いたします

★身体面

頭のとっぺんから手足の末端まで

体のクセをとる (歩き方、姿勢・しぐさなど) 脳脊髄液を効率よく流し

大腿骨を刺激する方法、体のバランスを良くする方法 耳鳴り改善と聴力

アップ、膝の痛みを無くし骨を強化する方法、腰のトラブルを防ぐ

体の中の体液、血液、リンパ液、脳脊髄液の循環を良くする体操

顔は頭を含めて一つの球体 表情筋の刺激だけではなく耳・目・鼻・口などの

刺激は感覚器を良くし、誤嚥予防・耳鳴り予防・難聴予防なども効果的です

歯のケア、声のトレーニング・声の若さを保ち滑舌を良くします

★心身両面の効果

リラクゼーションは潜在意識を活性化し、内なる自分の能力を高めます

※小池能里子経歴

ダンス 東京高等ダンス学校 能里ダンススタジオ

ヨーガ よみうりカルチャーセンター 梅丘ヨーガ教室

心理 人事院 企業 カルチャーセンター 婦人セミナーなど

全国各地で講演活動 (株)ブリジストン研修講師

梅丘マインドヘルス

1985年インド「ヨガニケタン・アシュラム」より指導者ネーム授与

2008年「第5回世界心理治療学会」北京 心身両面の指導を発表

著書 三笠書房 PHP 研究所 扶桑社 同文館出版 海外他 43冊

日本催眠応用医学会理事 日本臨床催眠医学研究会常任理事

