

株式会社SAWATA

人生100年時代の健康増進と能力開発の基礎をつくる
生き生きライフの基礎トレーニングを開発しました。

健康になる生活習慣には、睡眠、栄養、運動（知力と体力）の3つの要素があります。

(1) 睡眠：早寝早起き 成長ホルモンの分泌で疲労回復、自然治癒、免疫力を付ける。

記憶の整理と定着。

(2) 栄養：朝ご飯 朝ご飯は体の活動エネルギー、ブドウ糖は脳のエネルギーになる。

野菜や豆の食物繊維と乳酸菌で良好な腸内環境を整え、腸内ホルモンの分泌で元気に活動開始。

健康増進に役立つ料理、鯖カレーと鳥ゴボウおからのレシピを開発し公開しています。

(3)-1運動・知力：100ます計算・漢字の書き写し・音読・英語 脳を活性化するには手書きと音読がポイント。

(3)-2運動・体力：ラジオ体操・ウォーキング ラジオ体操の柔軟と関節運動で血行が良くなる。ウォーキングの有酸素運動で代謝が良くなる。これらを習慣化するのが健康になる生活習慣です。

ホームページ：<http://www3.plala.or.jp/sawadak/newpage2.html>



人生100年時代の健康増進と能力開発の基礎を作る

生き生きライフの基礎トレーニング

1. 健康になる生活習慣には、睡眠、栄養、運動（知力と体力）の3つの要素があります。

(1) 睡眠：早寝早起き

- ・成長ホルモンの分泌で疲労回復、自然治癒、免疫力を付ける。
- ・記憶の整理と定着。
- ・熟睡するために、寝る直前には食事や飲酒をしない。
- ・入浴後体が冷めてきたら就寝すると寝付きが良い。
- ・朝日を浴びて体内時計をリセットして置くと寝付きが良くなる。
- ・寝具のフィッティングで良質な睡眠を取る。

(2) 栄養：朝ご飯

- ・朝ご飯は体の活動エネルギー、ブドウ糖は脳のエネルギーになる。
- ・野菜、豆、もち麦などの食物繊維と乳酸菌で良好な腸内環境を整え免疫力を高めると共に、腸内ホルモンの分泌で元気に活動開始。
- ・健康増進朝ご飯の献立、鳥ゴボウオカラ、卵焼き、イワシ煮（缶詰）、ご飯、トマトジュース、紅茶。
- ・健康増進スーパーフード、玄米食鯖カレー。

(3) -1 運動・知力：100ます計算・漢字の書き写し・音読

- ・脳を活性化するには手書きと音読がポイント。
- ・繰り返し学習で記憶を定着。（勉強の王道）

(3) -2 運動・体力：ラジオ体操・ウォーキング・エアロバイク

- ・ラジオ体操の柔軟と関節運動で血行が良くなる。
- ・ウォーキングやエアロバイクの有酸素運動で代謝が良くなる。

2. 生き生きライフの基礎トレーニングの導入例

(1) 運動・知力（手書きと音読がポイント）

※コミュニケーションの基礎となる語彙力を身に付け、脳を活性化するトレーニング法

①100ます計算1回 5分

②漢字の書き写し1 ページ（漢検漢字学習ステップ 10分（目標：漢字検定2級の語彙力）

③音読 10分（英語教材など）

①+②+③の合計 25分

(2) 運動・体力

- ①ラジオ体操第1・第2 10分
- ②ウォーキング30分またはエアロバイク10分
- ①+②の合計40分

3. 生き生きライフの基礎トレーニングの教材

- (1) 読み書き計算学習用紙 (100ます計算、漢字と英語の書き写し用紙)

[生き生きライフの基礎トレーニング 健康になる生活習慣をつくる「読み書き計算学習用紙」 | 美しい農村風景づくりと生き生きライフ \(asobimanabi.base.shop\)](#)

- (2) 筆記用具 (鉛筆 ボールペン)
- (3) 漢字の書き写し：漢検漢字学習ステップ (10級～2級) <https://goo.gl/SrsmXE>
- (4) 音読教材NHK 語学英語A0～B1 レベル [語学 \(英語\) | NHKテキスト | NHK出版 \(nhk-book.co.jp\)](#)
- (5) ラジオ体操：正しいラジオ体操 <http://www.nhk-ep.com/products/detail/h18480A1>
- (6) ウォーキング：ミズノスポーツウォーキング [歩き方を学ぼう | ウォーキングシューズ | ミズノ公式オンライン \(mizuno.com\)](#)
- (7) 健康になる生活習慣の学習：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
早寝早起き朝ごはん <http://www.hayanehayaoki.jp/download.html>

※手軽に取り組む事ができる学力に合った教材を選んで下さい。

4. 問い合わせ先

株式会社SAWATA (担当：澤田)

SAWATA創生ソリューション <http://www3.plala.or.jp/sawadak/newpage2.html>

〒979-0155 福島県いわき市三沢町仲畑 75 番地の1 Eメール：asobimanabico@yahoo.co.jp

TEL：0246-65-5126 FAX：0246-65-5182 携帯：090-7664-6862