

はじめに

「いつまでも健康で、若々しくいたい」

そう思うようになったら、自分の年齢を意識し始めた証拠です。若い頃は、健康の大切さや価値には、なかなか気づきません。

私たちもそうでした。

20代の頃は、目のまわるような忙しさで心身はボロボロでしたが、そんなものだと思っていました。30代の頃は、たとえ疲れていても仕事の面白さに貪欲で、そちらを優先していました。

暁子が40代、弘幸が50代に入った頃、自律神経や腸内環境について私たちが研究してきたことを身をもって、感じ

るようになったのです。病気が見つかって、ひやっとしたこともありました。以前のように無理がきかなくなったのも、この頃です。

これではいけない。私たち自身、生活を変えていかななくては。「医者の不養生」ではいけません。

本書は、私たちがわが身をいましめ、試行錯誤しながら少しずつ変えていった生活習慣、日課についてまとめたものです。時間の使いかたから考えかた、食生活から体の動かしかたまで、これはやる価値がある、これは効果があると実感し続けられたものだけを選んで、紹介しています。

みなさんの「健康と若々しさ」の参考になれば幸いです。

令和元年11月

小林弘幸・小林暁子

はじめに..... 3

## 第1章 自律神経を整えるための小林式「最強の習慣」12

- 自律神経は、生命活動を支えています..... 10
- 習慣1 朝はこれまでより1時間早く起き  
散歩や軽い運動をしてから仕事に向かいます..... 14
- 習慣2 「考える仕事」は午前中に「ルーティンワーク」は午後にあてます..... 18
- 習慣3 あれ?と思ったら「小林式3つのスイッチ」で  
副交感神経のレベルを上げます..... 22
- 習慣4 鏡の前に立ち自分の顔をチェック  
ニッコリ笑ってからその場を離れます..... 28
- 習慣5 仕事のあい間も「すきま時間」を有効活用  
簡単なストレッチを行います..... 30
- 習慣6 自律神経だけでなく体の各機能を守るためにも  
体を冷やさないように心がけます..... 34
- 習慣7 ぶらぶら歩く空を見上げるぼんやりする.....など  
無意識の時間をつくります..... 36

- 習慣8 夕食は就寝の3時間前に食べ終わるようにします..... 38
- 習慣9 一日に30分「自分の好きなことをする」時間を持ちます..... 42
- 習慣10 寝る3時間前のメールはNG脳を休ませるためにも  
午前0時前にベッドに入ります..... 46
- 習慣11 寝る前に自分の部屋を片づけ翌日の準備をすませます..... 50
- 習慣12 いざというときや大切なときほどあえてゆつくりと動きます..... 52
- Column 自律神経の働きが数値化できるようになりました..... 26
- Column 自律神経の働きが数値化できるようになりました..... 56
- Column 自律神経の働きが数値化できるようになりました..... 56

## 第2章 腸を整えるための小林式「最強の習慣」12

- 腸は最大の免疫器官であり、メンタルへも影響大..... 60
- 習慣1 朝食は必ずとりまますバナナ1本でも食べてから出かけます..... 64
- 習慣2 目覚めの1杯を皮切りに水はこまめに飲みます..... 68
- 習慣3 排便のリズムは人それぞれ自分のベストリズムを把握します..... 72
- 習慣4 食物繊維が豊富な食品を毎日意識して食べます..... 74
- 習慣5 お腹がはるときは献立の中にネバネバ食材を入れるようにします..... 78

習慣 6 発酵食品はいろいろな種類を選び自分の定番以外に2種類ほど加えます……………80

習慣 7 腸のために「小林式3つのルール」で食べものを選びます……………86

習慣 8 腸が不調のときは「小林式3つの腸ストレッチ」で腸の働きを促します……………90

習慣 9 入浴はぬるめのお湯に15分腸をしっかりと温めてから寝ます……………94

習慣 10 腸を休める「腸のそうじ」の時間をつくります……………96

習慣 11 腸が疲れていると感じたら「小林式3つの断食法」で腸をリセットします……………98

習慣 12 腸内フローラを最良の状態にキープするためにも薬に頼らない生活をします……………102

column 3 自分にあったヨーグルトの見つけ方……………106

column 4 最新！腸年齢チェックシート……………84

### 第3章 若さとしなやかさを保つための小林式「最強の習慣」11

■若々しさを阻害する、加齢のメカニズムとは……………110

習慣 1 一日の始まりは「小林式3つの健康チェック」  
体重・尿・便をチェックします……………114

習慣 2 最後まで歩ける人生のために「ゆるスクワット」を続けます……………118

習慣 3 「とにかく動く」ことが大切  
座るより立つより動くがモットーです……………122

習慣 4 体のサビとコゲを防ぐため  
抗酸化作用と抗糖化作用のある食事を心がけます……………124

習慣 5 食べものはゆっくり噛んで感謝しながらいただきます……………130

習慣 6 「なんとなくアルコール」はやめ  
お酒を飲むときはアルコールと同量の水を飲みます……………136

習慣 7 若いころから続けている「暁子式3つの美肌育成プログラム」で  
むくみやたるみを解消します……………140

習慣 8 周囲に対しては「ありがとう」「お先にどうぞ」「お幸せに」を心がけます……………144

習慣 9 毎年新しいことを始め何かの「初心者」でいることを心がけます……………148

習慣 10 パートナーとは積極的に関わりあい  
会話やスキンシップを大切にします……………152

習慣 11 大切なのは四角四面の「ルール」にして自分を縛らないことです……………156

column 5 人生に、折り返し地点などない……………134

column 6 弘幸と暁子の一日のスケジュール……………158