



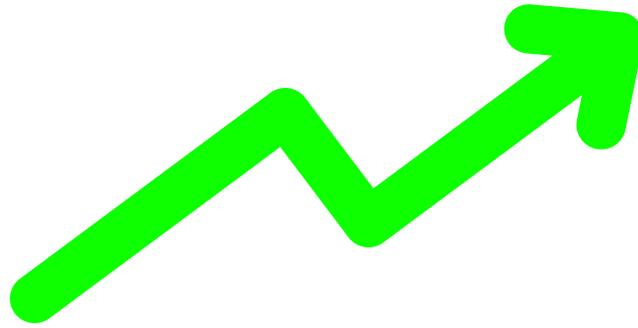
まだまだ頑張らねばならぬ貴方へ

頑張り続けたい
45歳以上の大人専用

戦闘力を引き上げる為の
ガイドブック

目次

- 1 はじめに
 - 2 ガイドブックの使い方
 - 3 戦闘力構成要素を詳しく知る
 - 4 戦闘力を上げるヒント
 - 5 年齢に負けない体の5つの条件
 - 6 体から変える意味と必要性
 - 7 頑張り続けたためのコツ
 - 8 今と体を大切にする方法
 - 9 まとめ
 - 10 特別なお知らせ
-



1.

はじめに

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE



1.はじめに

こんにちは！
ストレスリフレッシュセラピストの坪内薫
(かおるーん)と申します。

この度は戦闘力を引き上げるためのガイドブックに興味をもっていただきありがとうございます。
ございます。

このガイドブックには年を重ねた体をうまく使いこなし、長く頑張っていくために必要な知識や知恵が詰め込んであります。

ご自身に必要なポイントを吸収して毎日に生かしていただければ幸いです。



- 1975年生まれ
- 京都市出身
- 好きなものは500系新幹線とドクターイエロー
- 貨物列車、観光列車（36ぷらす3）、いちご・もも
- 着物は自分らしさを引き上げる戦闘服、仕事も普段も着物です

薬や病院では解消しない人生の不調に対して心地よさと広がりを作る調整
頑張りたい時に頑張れる体づくりのサポートをしています。

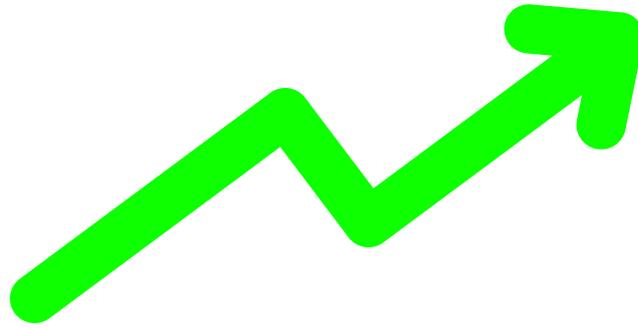
心と生き方のサポートはのべ3000人以上

体と自分らしさの引き上げサポートはのべ1000人以上

最速確実安全に生きやすく・動きやすさを楽しんでくださる方を
増やすことが使命

ビジネスパーソンとその家族が笑って過ごせる
トータルサポートを大切にしています。

体の観察と検証はどれだけしても飽きない変態です。



2.

このガイドブックの 使い方

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE



2.このガイドブックの使い方

戦闘力チェックサイト (<https://kaorun-karada-kyoto.net/sentouryoku-check/>) で実行していただいた診断テストの結果画面のレーダーチャート表を見ながら読み進めていただくことで、ご自身の戦闘力をどのように取り扱っていいかがわかります。

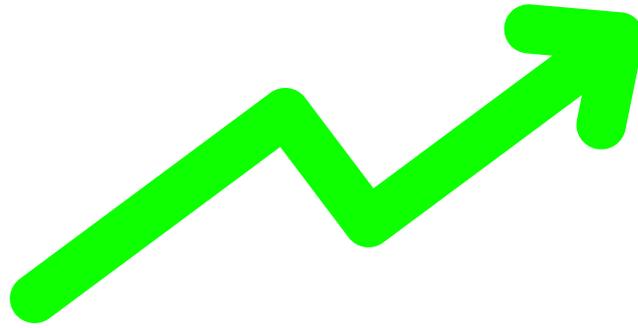
全てに目を通していただくことで戦闘力についてだけではなく、ご自身の体の取り扱いについてや、日常生活の過ごし方についての情報も得ることができますので必要なことはメモに書き出していただくことで毎日の習慣に生かしていただけるようになっています。

診断結果はあくまでもご自身を知るための目安にしていただき、その瞬間の現状確認にご活用いただくためのものです。一般的に体を大きく捉えて作った診断結果から導き出した情報ですので、全ての方の体に100%フィットする内容ではないことをご了承ください。

ボリュームたっぷりなので、気になるところから楽しんでくださいね！

チャートの項目別に解説していきます。
結果のページと照らし合わせて
ご覧ください。





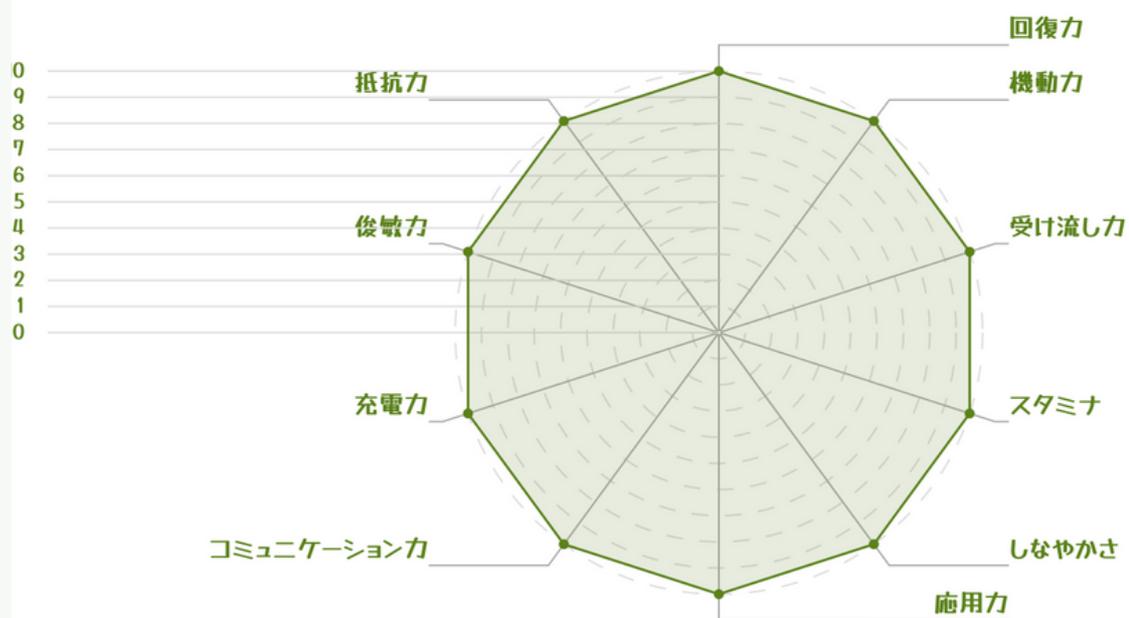
3.

戦闘力を詳しく知る

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE



2.戦闘力を詳しく知る



戦闘力を構成する10個の項目解説

1.回復力

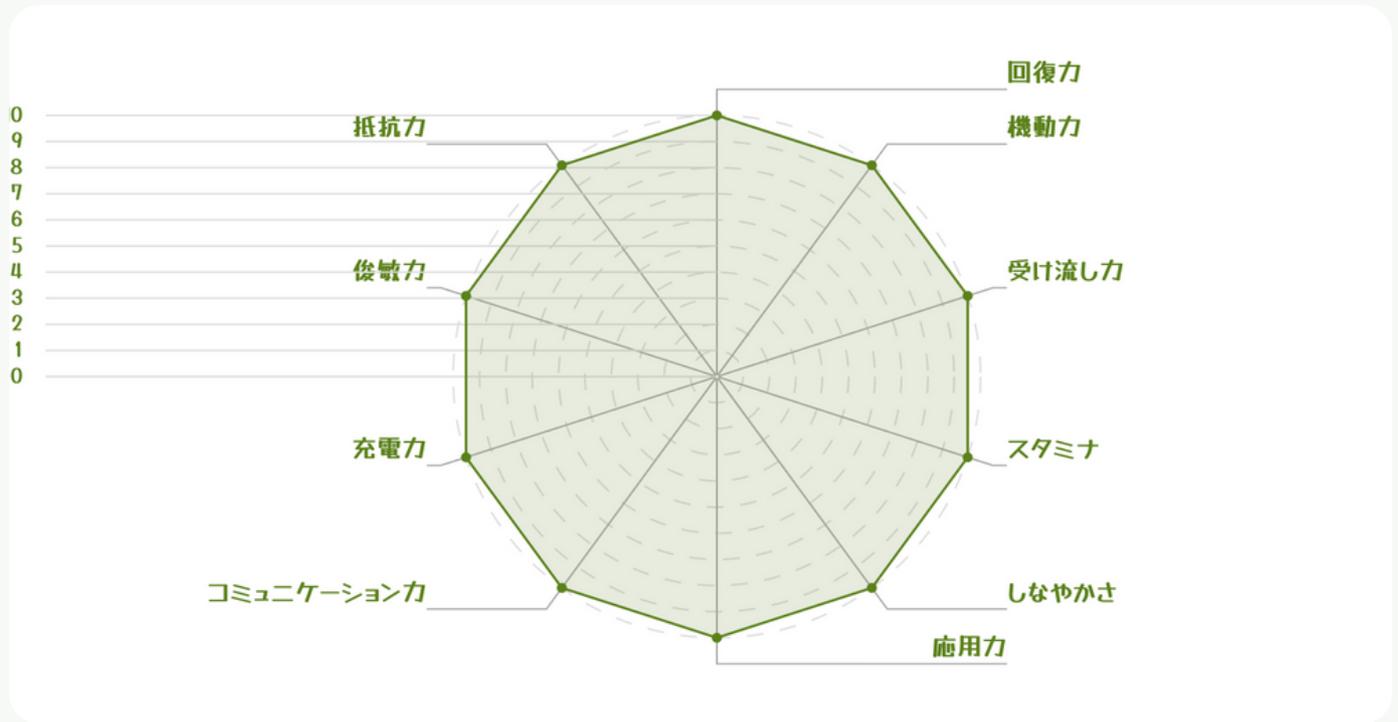
ストレスやプレッシャーに対して心身が健康な状態を維持するための能力を指します。体力は寝ることで回復しますが、その回復率は年齢を重ねるごとに落ちてきます。自然の理なので抗えません。

なので回復力を落とさないために必要なのは年齢に合わせた睡眠時間を確保できているかどうかです。眠りの質にも関わる大切なところなのでこまめに見直す必要がある項目です。

2.機動力

変化に適応するために必要な能力を指します。日常生活においての変化とは、行動を切り替えるためにかかる時間です。人にとって最も大きな変化は起床。

起床後の動きは体に動く為の接続スピードですので、動き出しが早いことは若々しさと生産性の向上に大きく関わりますので常に意識しておきたい項目です。



3.受け流し

人間関係やストレスなどのマイナスの影響を受け流し、自分自身を守るための能力を指します。常に正面から受け止めていては体も気力も持ちませんので、ばてやすく疲れやすさが上がります。

受け流すために必要なのは、視野の広さです。視野の広さは状況や全体を俯瞰することができ、ストレスやトラブルだけでなく、工夫やアイディア力がアップするビジネスマン必須項目です。

4.スタミナ

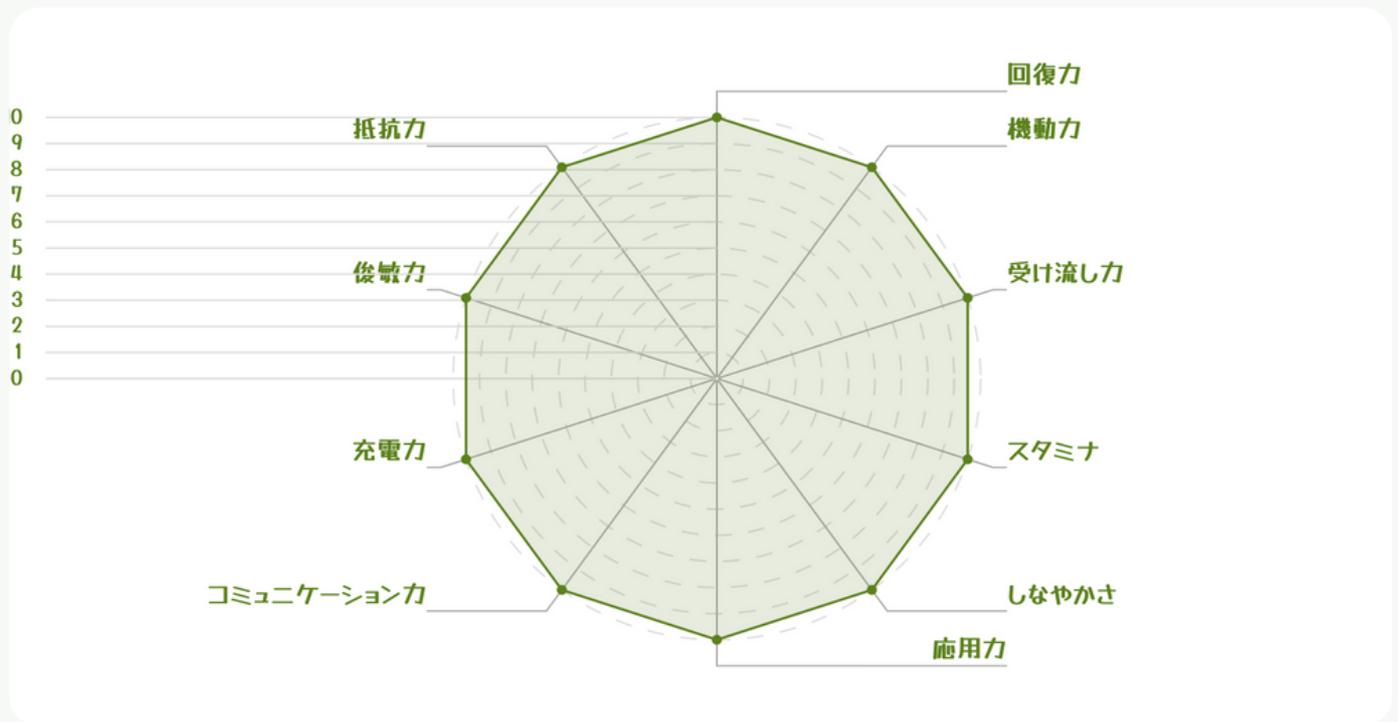
身体的な持久力だけでなく、精神的な強さも含みます。長引くストレスへの耐性やプレッシャーに対処するためにも必要な力で、スタミナがなければ人に対して安定して支持を出し続けることができません。

また、スタミナは意思決定・問題解決にも大きく関わっており責任を求められるポジションや環境にいる人にとって不足させないことが重要です。困難なことが多い環境にいる人にとっては健康な自分を保つための根源となります。

5.しなやかさ

しなやかさは環境変化や状況変化があっても元に戻りリセットするために必要な力です。臨機応変に状況を判断し対応することが求められるビジネスマンに欠かせないものです。しなやかさのある体は無茶や無理をするためにも欠かせません。

何かがあってもどうにかできるゆとりと、今までの体験で得てきた経験値を目の前の状況で発揮できる体であるかどうかでダメージ量は変化します。また、しなやかさは職場にいる人たちが動きやすく過ごすための場作りをする管理職には必須です。



6.応用力

自らが持つ知識やスキルを柔軟に応用し、ビジネス上の問題に対して適切に対処する能力のことを指します。応用力があるビジネスマンは、新しい問題にも対応し、柔軟に状況に応じた戦略を立てることができません。

応用力とはリーダーシップ、グローバルマインドに大きく影響し、聴衆の関心を惹き重要な情報を伝えるために必要なプレゼンテーション能力を左右するので常に意識してキープすることがビジネスの成功には不可欠です。

7.コミュニケーション力

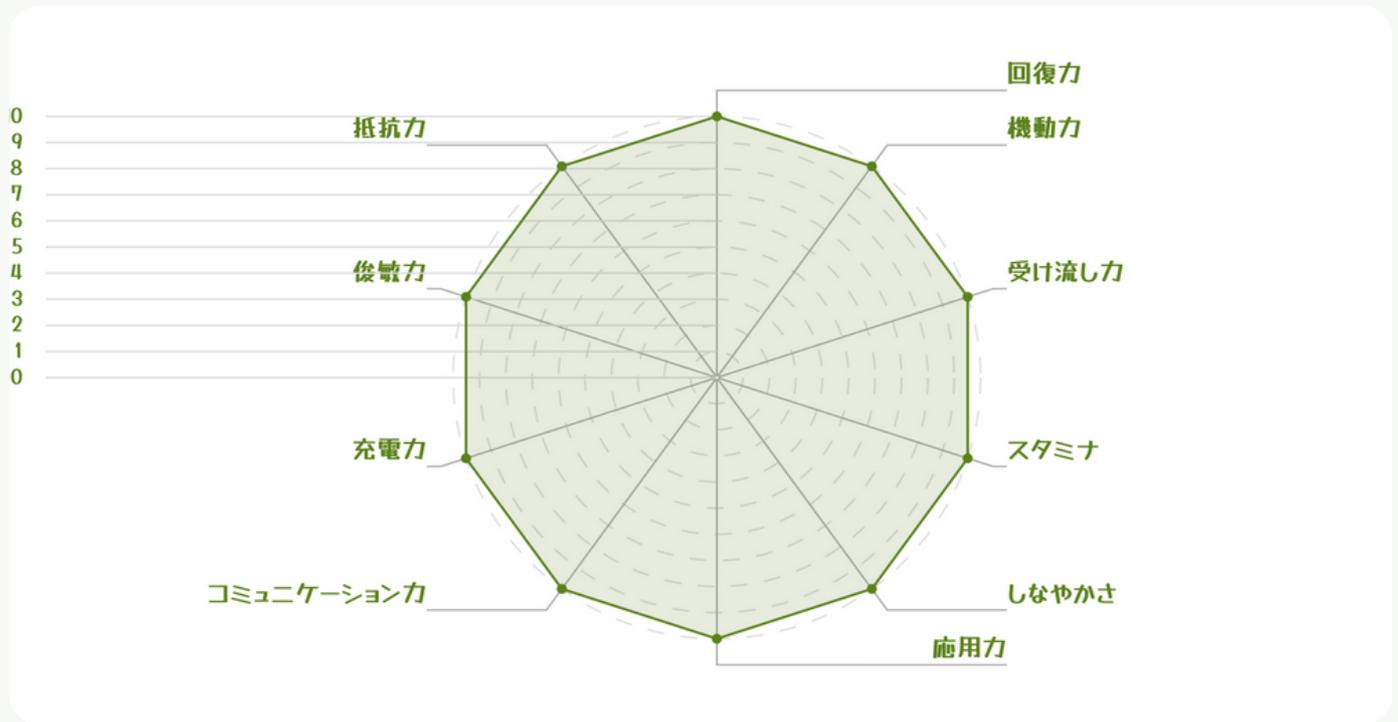
相手との円滑なコミュニケーションを図るための能力のことを指します。ビジネスシーンにおけるコミュニケーションは問題解決やプロジェクトの進行などに欠かせないものとなっています。

相手を理解することや、適切なことばを選ぶ、柔軟な対応ができるということに必要だけでなく、相手の状況や背景を理解したり、相手からの言葉を受け止めることにも必要ですし、最良のフィードバックをするために大変重要な力となります。

8.充電力

仕事やプライベートでの活動に疲れた体や心をリフレッシュし、再びエネルギーを補充するための能力や習慣のことを指します。仕事や家庭など様々な責任があり、ストレスや疲れがたまりやすいという特徴がある45歳以上には重要項目です。

充電力を高めることで、より一層仕事やプライベートでの活動が充実し、高い生産性を発揮することができます。充電するためには、運動・睡眠・交流・自己投資による豊かさ体感が必要となり、これだけをやっているだけで大丈夫と言う単純なものではありません。



9.俊敏力

瞬時に状況を判断し、迅速かつ適切な行動を取る力のことを指します。変化が激しい現代社会では重要な要素の一つです。年齢を重ねるほどに落ちやすくなるので、意識的に引き上げる工夫をすることが業務の一部として求められます。

俊敏力は感性やクリエイティブ思想、情報収集力、スピード感、柔軟性に大きな影響を与えるために質の高い行動や攻めの展開を継続させていくためには常にトップレベルで保持したい力になるので、そのための手間暇を確保できる体とあり方であることが大切になります。

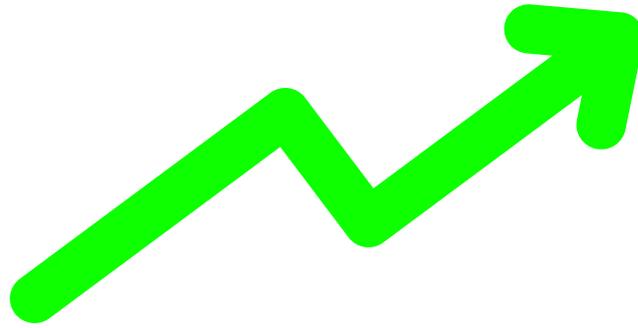
10.抵抗力

様々な困難や課題に対して、自己回復力やストレス耐性、精神的な強さを持ち、それに対処できる能力のことを指します。失敗や挫折、人間関係など、さまざまなストレスに負けずに自身を守り、成長し続けるために不可欠です。

ビジネスシーンにおける抵抗力は、健康管理・メンタルヘルス、自己管理に大きく影響を与えます。いい仕事を続けるためには後回しにできない部分であり、抵抗力を高めておくことが、やりがいと幸福感を満たしていくことにつながっています。

次は
戦闘力と体の関係をお伝えします！





4.

戦闘力を上げる

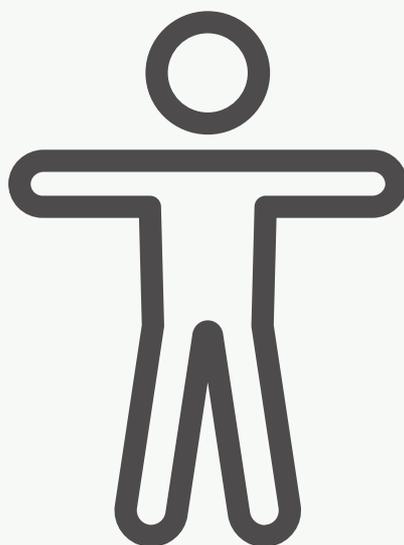
ヒント

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE



4. 戦闘力と体の関係

回復力



回復力の中身

45歳以上の回復力は年々落ちていくように体は仕組まれており、生活の中で最も回復の役割を担う行動は睡眠になっています。今と3年前で、同じ睡眠時間だった場合、同じボリュームを回復できず、起きても疲れが残ってしまいます。回復力の落ちた体は疲れやすいだけでなく、ダメージを受けやすく、修復に時間を要します。回復力が落ちた状態が続く、と免疫が落ち体調・気力を安定させて過ごすことが難しくなるので、年齢や環境に合わせて必要な回復力を備えておくことはビジネスマンのマナーといえます。今のダメージを残さないことが明るい未来につながっていきます。

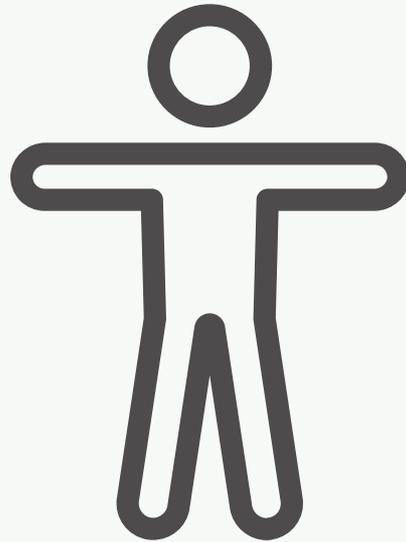
回復力を下げる行動

- 睡眠時間を減らす
- 休憩せずに作業を続ける
- 常に満腹まで食べる
- 不規則な生活
- 糖質に偏った食生活
- 目的設定のないスケジュールリング

回復力を引き上げる方法

- 首のストレッチする
- 肩甲骨を動かす意識を持つ
- 手首をマッサージする
- お腹を温める
- アイマスクをして休憩する
- 足の指を動かす

起動力



起動力の中身

年を重ねている体にとって、状態の変化はとても苦手な作業です。1日の生活の中で最も大きな状態変化は寝るから起きるに移行する、起床です。起きてから動き出すまでにかかる時間が早ければ早いほど、歯車の接合バランスが良く、若々しさやチャレンジ力が高いということになります。動き出しまでに時間がかかるのは体の活性力が落ち、噛み合わせが悪い状態なのでトラブルやエラーが起きている状態だからです。バランスよく噛み合っていない体の状態はストレスを抱えやすく、日常生活で引き受けるダメージも増量してしまいます。

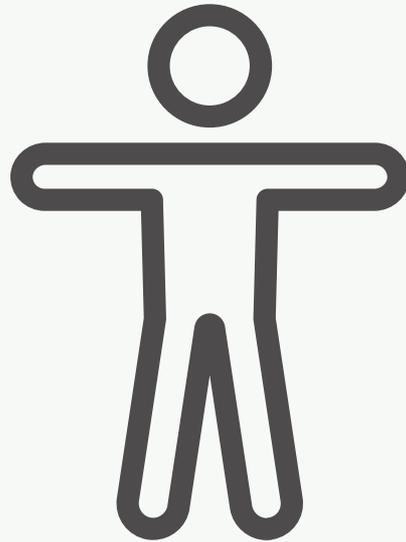
起動力を下げる行動

- 運動不足
- 過度な飲酒
- 長期間ダラダラ過ごす
- ネガティブ思考
- 自己啓発の放棄
- 情報収集の怠慢

起動力を引き上げる方法

- ウォーキング
- 規則正しい起床睡眠パターン
- 目標設定と計画立案
- 優先順位を明瞭にする
- 屈伸
- 安定感のある姿勢

受け流し力



受け流し力の中身

ストレスのない状態で生きるということは不可能ですが、ストレス自体は経験値や体験、環境、知恵によって減らしていくことは可能です。受けるストレスダメージを減らしていける視野の広さを確保できていないと、いつまでもストレス総量は減ることがなく、増え続けることとなります。受け流す力は体の柔軟性とセンタリング力、感情の安定が影響しており、全体を捉える俯瞰力でもあります。

受け流し力のない体は怪我をしやすく、回復・修復に時間がかかりますので45歳以上の体には必須のスキルです。

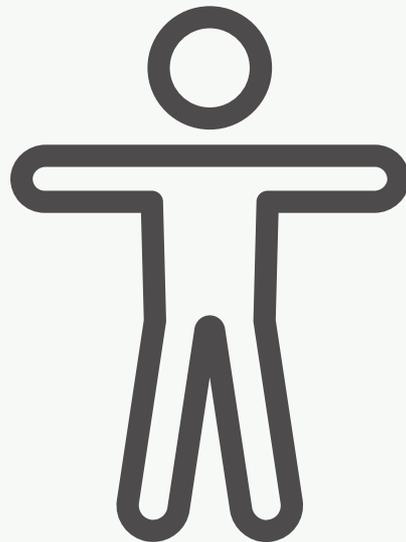
受け流し力を下げる行動

- ストレスを溜め込む
- 没頭しすぎる
- 長時間同じ姿勢を保つ
- 過去の失敗に囚われる
- 自己管理ができない
- 完璧を求めすぎる

受け流し力を引き上げる方法

- リラックスタイムを確保する
- タスクで自己管理
- 四股を踏む
- 違和感をスルーしない
- 呼吸を深く行う
- 自分に優しく接する

スタミナ



スタミナの中身

45歳以上の体にとってスタミナとは、勝手に増えたり自然に回復したりするものではありません。日常生活を送るだけでも減少していくスタミナ、ストレス方の状態ではそのスピードが高速化します。肉体と精神の両方の安定とゆとりがスタミナを回復させていきますが、バランスが崩れた体では増やすことができません。スタミナのない体は不信感を増し、人間関係に影響を与えることがあります。傷つきやすさが高くなり、受容力が落ちてしまうので状況把握がうまくいかず、卑屈になりやすい傾向が強くなります。スタミナは健康的に、自分らしさを保つために、平和な生活に必須です。

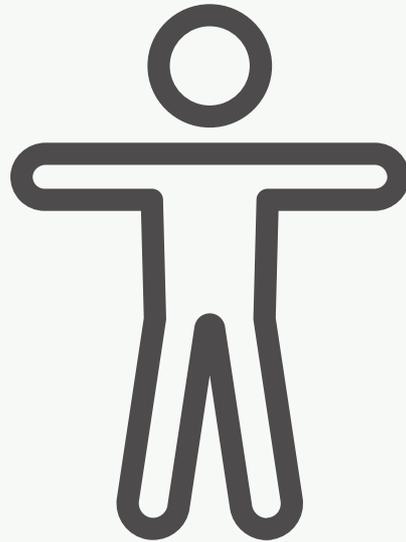
スタミナを下げる行動

- 運動不足
- 過度な飲酒
- 長期間ダラダラ過ごす
- ネガティブ思考
- 自己啓発の放棄
- 情報収集の怠慢

スタミナを引き上げる方法

- ウォーキング
- 規則正しい起床睡眠パターン
- 目標設定と計画立案
- 優先順位を明瞭にする
- 屈伸
- 安定感のある姿勢

しなやかさ



しなやかさの中身

しなやかさは歳を重ねるほどに落ちてしまう方と、増していく方がいます。年齢的なものよりも、環境やあり方が大きく影響し、経験や体験によってブーストすることが可能になる珍しい項目です。しなやかさのある体は無茶や無理をするタイミングで必須です。無限に頑張り続けることはできませんが、ここぞという時に飛び上がるバネの働きをしてくれるので、引き上げておかないと頑張りたいた時に頑張れません。受け流し力とも強くつながっていますので、ストレス耐性を上げ、発想力を活性化してくれるので管理職には欠かせません。

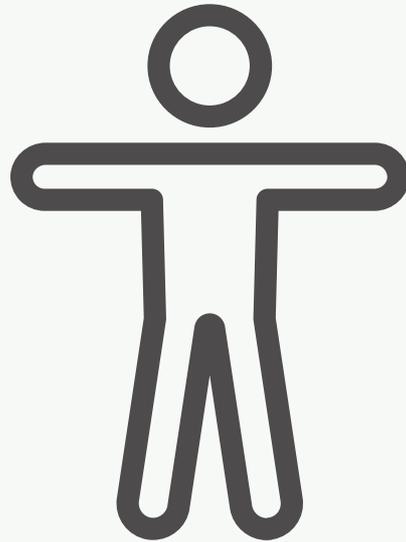
しなやかさを下げる行動

- 常に単独行動
- 喫煙
- カフェイン、アルコール過多
- 時間の浪費
- 自己否定
- 重労働や長時間労働

しなやかさを引き上げる方法

- 積極的なコミュニケーション
- 多方面からの情報収集
- スキルアップ
- 下半身のストレッチ
- マッサージ
- 温泉、サウナ

応用力



応用力の中身

応用力とは、経験や知識を基盤として、新しい状況や課題に対応する能力のことです。年齢を重ねた体は柔軟性が落ちてくるので応用するための力が落ちていきます。応用力が落ちていくと、経験に基づく問題解決に時間がかかり、新しいアイデアや創造性や発想力が落ちてしまいます。そうすると社会情勢に対応することが難しくなることによる損失が増え、さまざまな世代とのコミュニケーション、リーダーシップを発揮しにくくなる理、社会評価が下がってしまうことにつながります。応用力は年齢とともに発揮できる状況にしておく工夫が必要です。

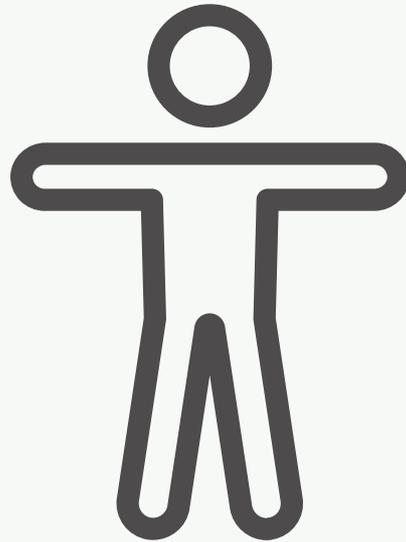
応用力を下げる行動

- 肥満体型の維持
- トレーニング不足
- 食生活の乱れ
- 低い健康意識
- 時間に追われる生活
- リフレッシュ不足

応用力を引き上げる方法

- 積極的なアウトプット
- ボランティア活動
- クリエイティブ作業
- トレンド情報の把握
- 肩周りのストレッチ
- 階段の積極利用

コミュニケーション力



コミュニケーション力の中身

コミュニケーション力は年齢を重ねるほどに広がりにくくなっていくだけでなく、広げることが困難になります。今までの経験値と知恵で乗り切ることができても、大人の体はストレスを嫌いますからしんどい頑張りができません。コミュニケーション力は相手を受け止め理解する部分に関わりが深いので、良い場づくりのために必須です。人との関わりだけ関連しているようですが、自分自身を表現するということに強くつながっているためコミュニケーション力が落ちてしまうと思っていることを言葉にしたり、伝えるために工夫をすることができなくなり大きな損失につながりかねません。

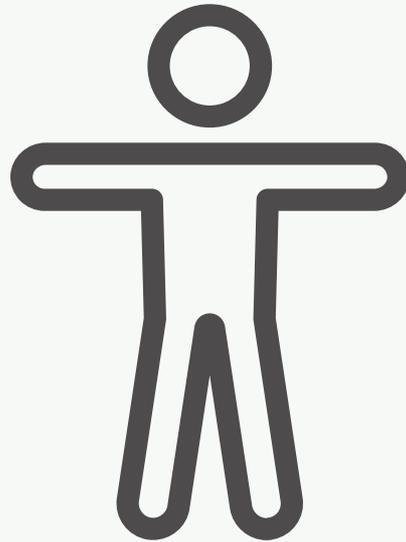
コミュニケーション力を下げる行動

- インพุット経路がいつも同じ
- 人間関係に変化がない
- 言葉を発する機会が少ない
- 睡眠不足
- 約束を守らない
- 外出しない

コミュニケーション力を引き上げる方法

- ウォーキング
- 多世代との関わりを持つ
- 好奇心を行動に移す
- 有酸素運動
- 筋トレ
- コアトレーニング

充電力



充電力の中身

45歳をすぎると、充電力が自然に落ちてしまいます。充電力が落ちることで、疲れやすくストレスが溜まるだけではなく、仕事や家庭においてパフォーマンスが下がってしまうことが最大の問題です。充電=回復です。回復がうまくいかないと、脳も動きが悪くなるのでアイデアを出したり創造性が求められる仕事に不具合がでやすくなります。回復ができない、リフレッシュができてにくい体はうつ病やメンタル不調を起こしやすく、ネガティブスパイラルを生み出してしまいう傾向が強くなり周りを巻き込みやすく、社会的協調性が落ち、人間関係にトラブルが起きやすくなってしまいます。

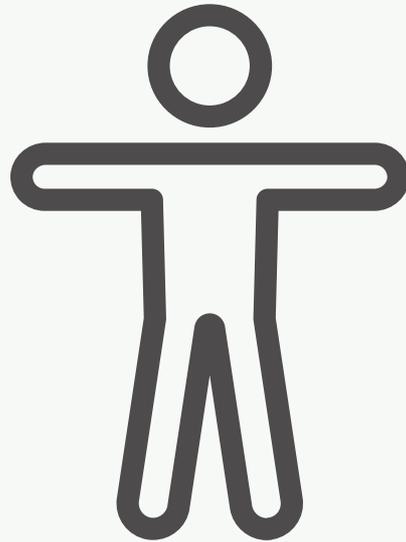
充電力を下げる行動

- 睡眠不足
- 運動不足
- オーバーワーク
- 人間関係トラブル
- インプット過剰
- リラックス不足

充電力を引き上げる方法

- ストレッチ
- 規則正しい起床睡眠パターン
- 趣味とプライベートの充実
- ストレスコントロール
- 腹式呼吸
- ウォーキング

俊敏力



俊敏力の中身

45歳以上が求められるのはスピーディーかつ正確な判断と行動です。ですが年齢とともに俊敏力は工夫しない限りどんどん落ちてしまいます。守敏力が落ちていると、業務やプロジェクトに遅延を起こしてしまい、信用や信頼を失いかねません。非効率な行動や選択、言動が増えてしまうので、社会的評価も落ち、社会評価や給与に影響が出る傾向にあります。それだけでなく、自尊心ややる気も落ちてしまうので、仕事に対しての熱量が失われ仕事の質が落ち、業務成果が落ちてしまいます。スピーディーな社会変化や情報に対応できないことによる損失は無量大です。

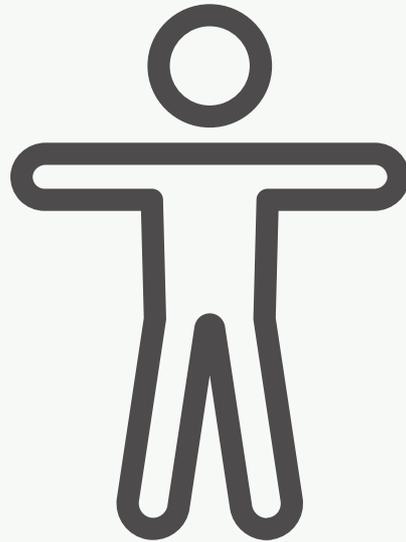
俊敏力を下げる行動

- 首肩腰の痛みコリ
- アルコール、タバコ習慣
- 過体重の維持
- 短時間睡眠
- マルチタスク作業
- オフタイムの欠如

俊敏力を引き上げる方法

- 情報アウトプット
- 定期検診、セルフメンテナンス
- 栄養バランスの良い食生活
- オンオフの切り替え
- 足首の柔軟性アップ
- 腹式呼吸

抵抗力



抵抗力の中身

45歳を超えると抵抗力は徐々に体感できるレベルで落ちていき、50歳以降抵抗力の下降曲線はどんどん落ちていきます。健康につながる肉体的抵抗力だけでなく、社会生活におけるストレスや人間関係による衝突による抵抗力でもあります。抵抗力が落ちるということは生きることに対する耐性が落ち、普通にすることがしんどいと感じやすく、平和な生活を送ることが困難になりやすいです。頑張るための土台の体が健やかでないと、行動をすることができず、回復もままならずならずメンタルヘルスに異常がでてしまいます。自分らしくあるために、落としたくない力の一つです。

抵抗力を下げる行動

- 心身の緊張過多
- 休息不足
- 散らかった環境
- ネガティブ思考
- ストレス過剰
- 感情の抑制

抵抗力を引き上げる方法

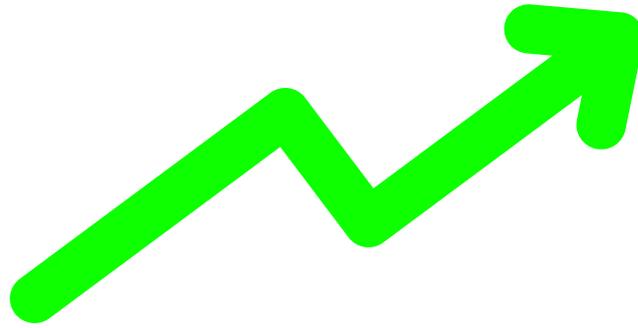
- 睡眠環境の整備
- 定期的ボディーケア
- 人との繋がりを大切にする
- リフレッシュタイムの充実
- 保湿、マッサージ
- 腕を上にも伸ばして深呼吸



戦闘力を上げ続けるためには
年齢に負けない体になること

年齢に負けてなんてられません！
年齢に負けない体のことを
次にお伝えしますね





5.

年齢に負けない

体とは？

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE



5.年齢に負けない5つの条件

誰もが避けて通れない加齢によって弾き起こる体の変化や内面の変化に負けずに、自分らしさを保って生きていくために必要な条件を知っておきましょう。



1.自分自身を受け入れる

ピークは年齢とともに変化します。最新の自分自身を否定しては判断を誤ります。



2.健康的な生活習慣を維持する

何もせずにどうにかならなくなった、ということを受け止め、工夫を続けることです。



3.自分に合うメンテナンスを行う

一人ではどうにもならないことが増えてきた分、専門家に任せることも大切です。



4.ポジティブな観点を常にもつ

年齢を重ねるとネガティブになりやすいので、ポジティブ意識を持つことが重要です。



5.体の変化に反応する

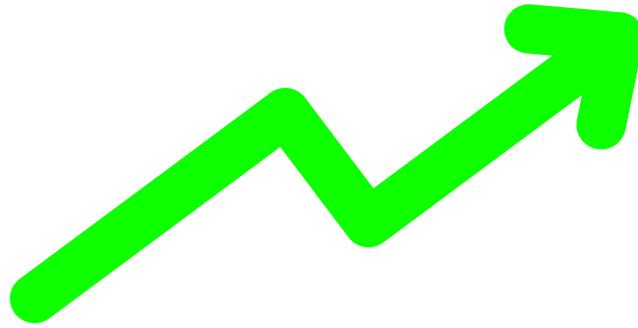
違和感をスルーせずに、速やかに反応することが大きなトラブルを防ぎます。



年齢に負けない体とは 最新の自分を引き受けること

最新の自分を引き受けるために
体から変えなきゃいけない
理由を知ってください



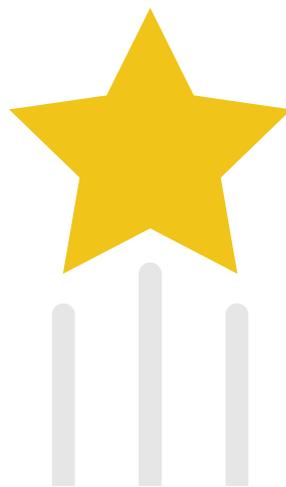


6.

体から変える

意味と必要性

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE

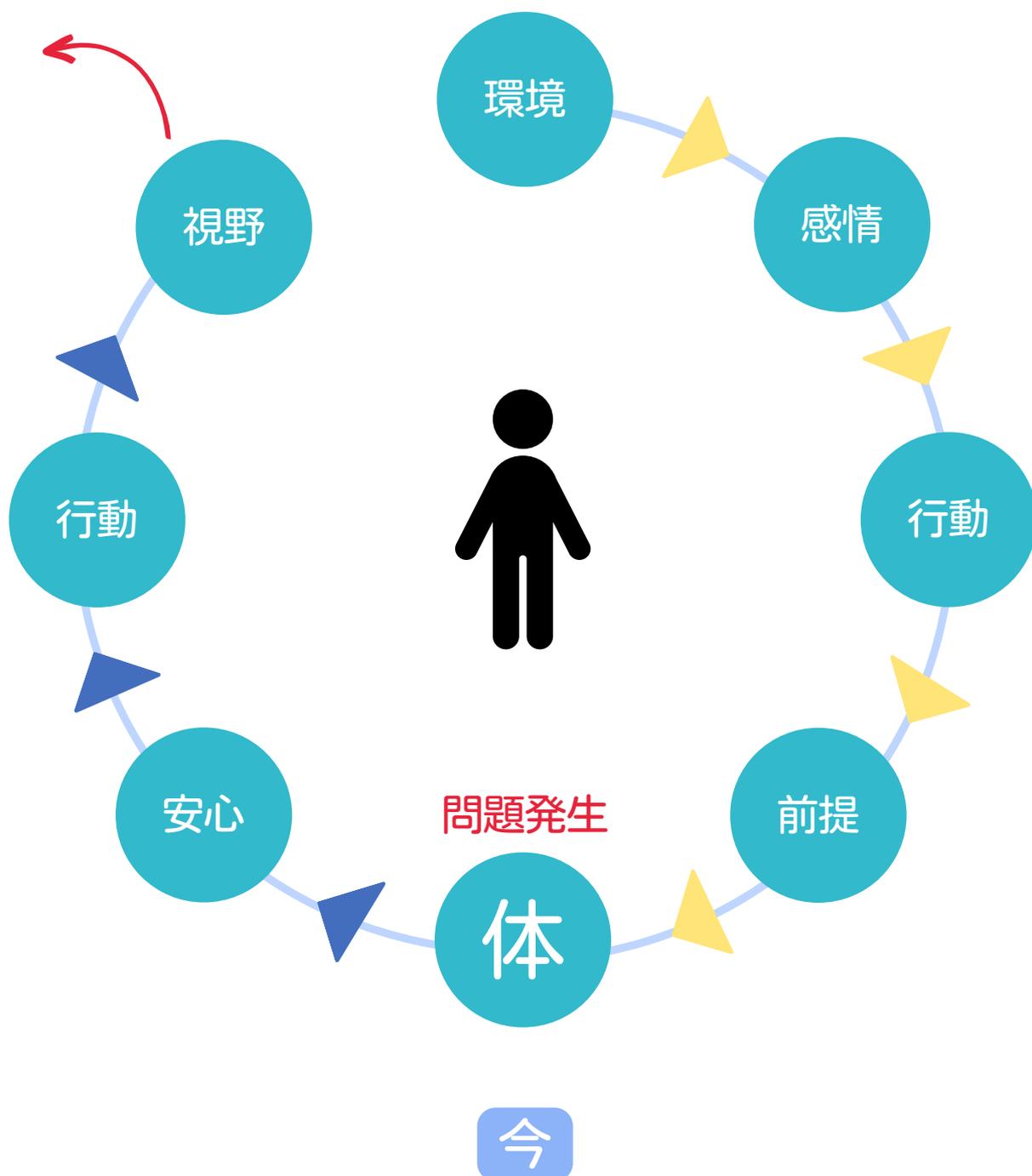


6.体から変える意味と必要性

人は問題を感じてから、解決するまでのプロセスには決まりと順序あります。この順序を無視して、本当の変化は起こすことができません。変化の仕組みを知って無駄なく進化できるようにしましょう。

問題解決のプロセス

未来



問題発生のプロセス

過去

問題が起きるプロセス

01

環境に変化が起きストレスが発生

環境変化や状況、対人関係の変化によってストレスが生まれる。ここは個人がどうにかできない領域。

02

ストレスにより感情に変化が起きる

ストレスから感情が揺さぶられ、ざわつき始める。まだストレスに気づかないことも多い。

03

感情により行動に変化が起きる

行動を制限することで感情の揺れをおさめようと警戒モードがスタートする。問題に気づき始める頃。

04

行動が変わることで前提と価値観が変化する

変えた行動が当たり前になり、現状を受け止めるための諦めが起きる。前提と価値観の変化によって情緒不安定傾向に。

05

積み重なったストレスにより体に違和感が発生

違和感や痛み、症状化という形で体に表面化してくる。新規症状だけでなく、既存症状の悪化ということも多い。



問題が解決するプロセス

01

体の中に気づきが始まる

環境変化や状況、対人関係の変化によってストレスが生まれる。ここは個人がどうにかできない領域。

02

広がりや緩みができ安心が生まれる

ストレスから感情が揺さぶられ、ざわつき始める。まだストレスに気づかないことも多い。

03

安心によって行動制限が外れる

行動を制限することで感情の揺れをおさめようと警戒モードがスタートする。問題に気づき始める頃。

04

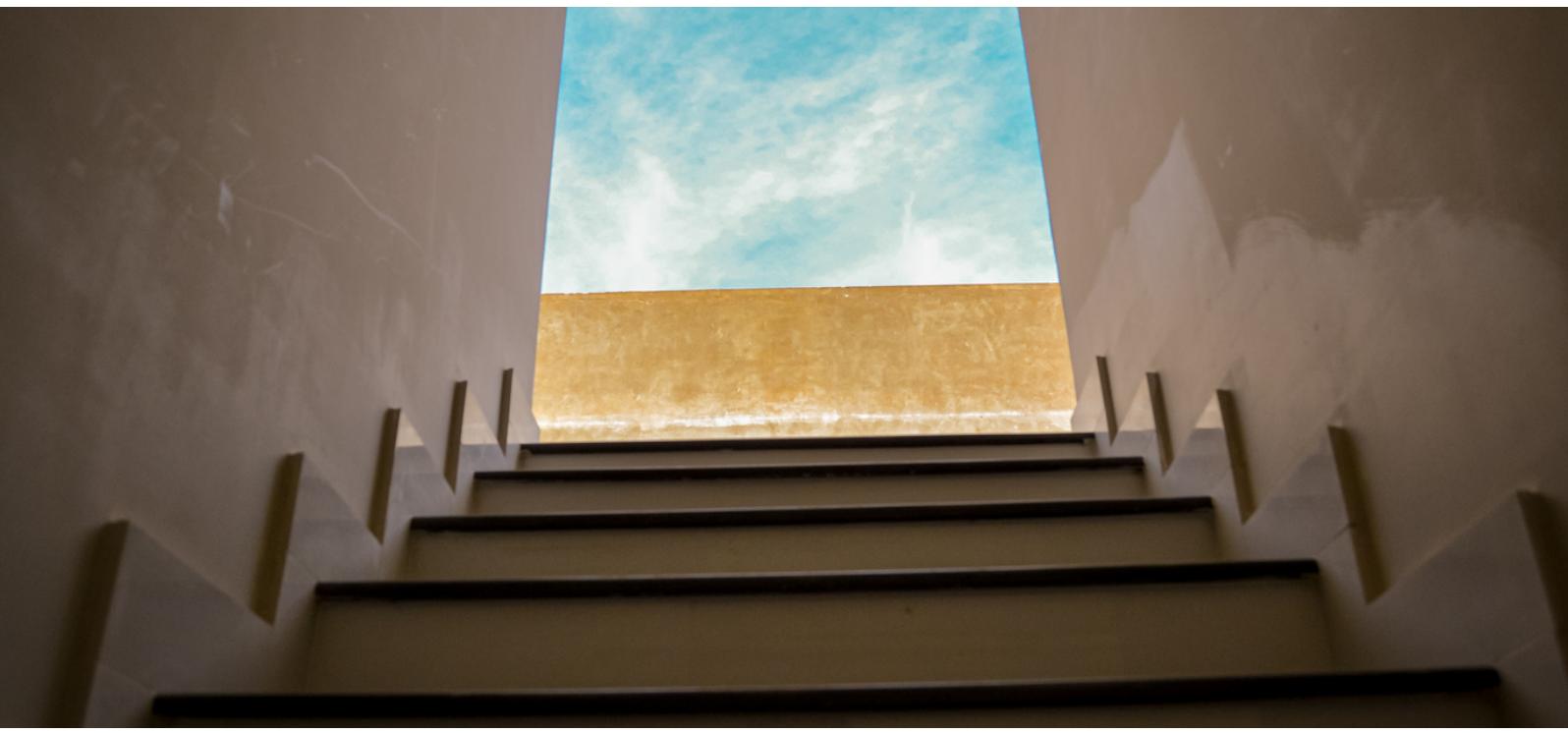
行動が変わることで視野が広がる

変えた行動が当たり前になり、現状を受け止めるための諦めが起きる。前提と価値観の変化によって情緒不安定傾向に。

05

新しい環境に切り替わる、ループから抜け出せる

違和感や痛み、症状化という形で体に表面化してくる。新規症状だけでなく、既存症状の悪化ということも多い。

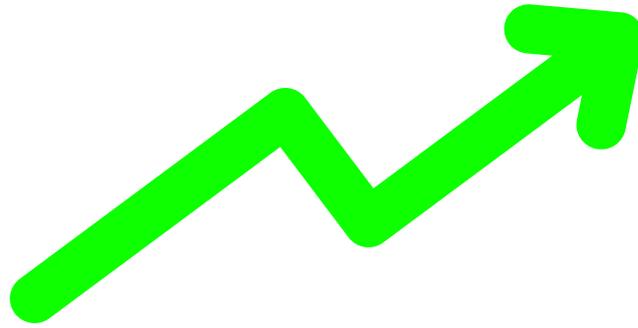




思考や習慣だけを変えても
体が変わらなければ
本当の変化は起こせない

体を変えて本当の変化を手に入れた後
頑張り続けるために必要な
ポイントをお伝えします。

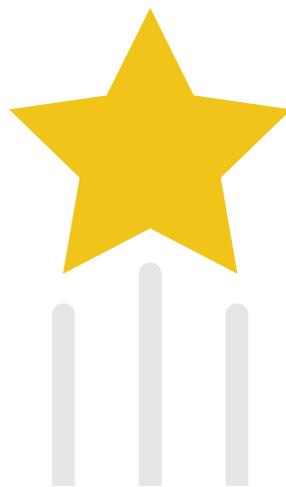




7.

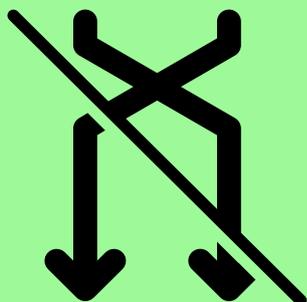
戦闘力を落とさず 頑張り続けるコツ

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE



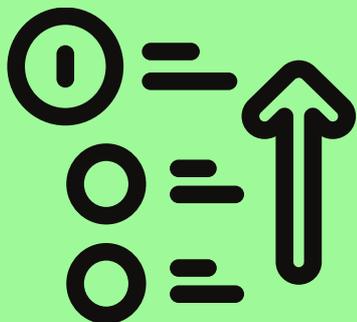
7. 頑張り続けるためのコツ

頑張り続けたいと思うだけでは動けません。体を鍛えるだけでも頑張れる体にはなれません。歳を重ねた体が頑張るためには、頑張り続けるためには、大切なコツがあります。特に特に重要な3つをご紹介します。



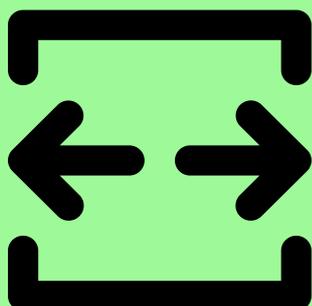
過去の自分と今の自分を混ぜない

あの頃の成果や頑張り、あの時の勢いや体力は、もう今のあなたの体で表現することはできません。過去にできた自分の功績はすでに今の体で生かされています。今までと、今・これからを分けて捉えることで正しく最良の選択ができる基準を持ち続けられます。



回復の優先順位を上位に移動

ちょっと休めばどうにかなってた、少し眠ればスッキリできてた体ではもうありません。回復をするために体力が必要、回復をするために時間も昔より長くなっています。頑張り続けられる体とは、回復が十分にできる過ごし方と環境が揃っていることです。



ゆるみを大切にする

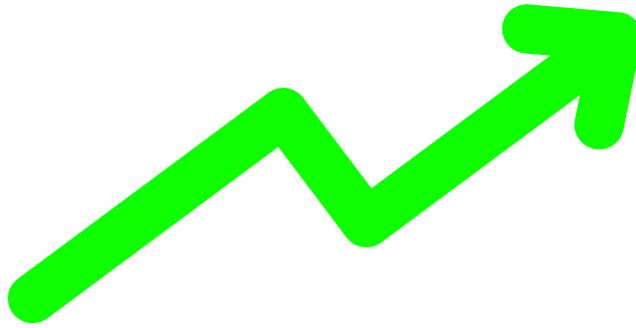
我慢と気合と根性で駆け抜けてきた世代にとって、苦手なのが力を抜くことです。力が抜ける体は、頑張るために力めます。オンとオフの入れ替えができない体は衝撃に弱く、何か起きた時に対応しきれず崩れます。しなやかさのある体こそ最強なのです。



今と体を 大切にすることが 頑張り続けるためのコツ

今と体を大切にするために
どうすればいいのかについて
次の項目でお伝えします！





8.

今と体を

大切にする方法

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE



8. 今と体を大切にする方法

気が向いた時、何かがあった時にだけ大切にしているだけでは、頑張り続けられる体は目指せません。止まらない時間の中で過ごす私たちが、自分を後回しにしてしまう習慣づいた大人たちが今と体を大切にする方法です。



年齢変化を受け止める

生きている時間分、確実に体は劣化しています。40歳を超えたら【何かあって当然】という感覚を持つことが必要です。正しい対処をするためにも、誤魔化さないことです。



違和感をスルーしない

「これくらい大丈夫」という感覚と過去の体験で押し切ってしまうことは、とても危険です。何もなければ違和感是不会出てきません。何かあるかも時にする事で、最悪の事態を防げます。



頑張った後が大切

我慢や頑張ることは悪い事ではありませんが、体と自分に負荷をかけていることを忘れてはいけません。負荷をかけた分、しっかり休む、ケアをすることを繰り返す事でダメージを軽減できます。



一日一回、体をチェック

朝起きて動き出しに「今日はどうかな」と意識を自分に向けるだけでいいんです。元気な時だけじゃない、しんどい時だけじゃない、いろんな自分に気づくことで体の活力はアップします。



専門家を活用する

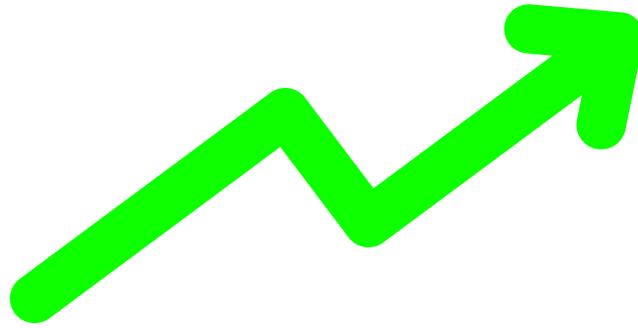
自分のことは自分で全て把握できません。自分にできないこと、難しいこと、手間なことは専門家を活用しましょう。自分に合う専門家と繋がっておくことで安心が増え、パワーアップできます。



自分らしさを損なわず
変化を受け入れ頑張るためには
継続メンテナンスが必須

その場その場の対応の繰り返しでは
本当に求める未来はやってきません。
自分を生きるとは自分を構うことです！





9.

戦闘力を活かす

まとめ

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE



9. 戦闘力を活かす：まとめ

01

自分は複数の要素で構成されていることを受け止める

環境変化や状況、対人関係の変化によってストレスが生まれる。ここは個人がどうにかできない領域。

02

無理をすることは未来の自分からの健康借金

ストレスから感情が揺さぶられ、ざわつき始める。まだストレスに気づかないことも多い。

03

日々の過ごし方が未来の自分を作っている

行動を制限することで感情の揺れをおさめようと警戒モードがスタートする。問題に気づき始める頃。

04

ほっとけば勝手に回復するなんて幻想

変えた行動が当たり前になり、現状を受け止めるための諦めが起きる。前提と価値観の変化によって情緒不安定傾向に。

05

日々のメンテナンスが戦闘力の要

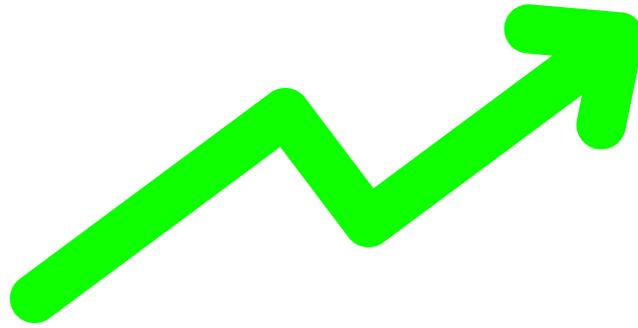
違和感や痛み、症状化という形で体に表面化してくる。新規症状だけでなく、既存症状の悪化ということも多い。



自分を生きる
自分を活かす
自分の体が全ての鍵

最後までお読みいただきまして
誠にありがとうございました。
お礼に特別なご案内をお届けします！





10.

特別な

ごあんない

HOW TO USE YOUR BODY TO KEEP UP WITH AGE



あなたの動きの悪くしてる原因を

点検します

BODY INSPECTION

動きにくいのは
うまく動けないのは
体がブレーキをかけているから



Checkpoint:

- 体の緊張具合
- エラーサイン
- ブレーキしている意識
- 今起きている損失
- 改善すると見込める変化
- 変化後のバランスグラフ
- 解決が見込める問題

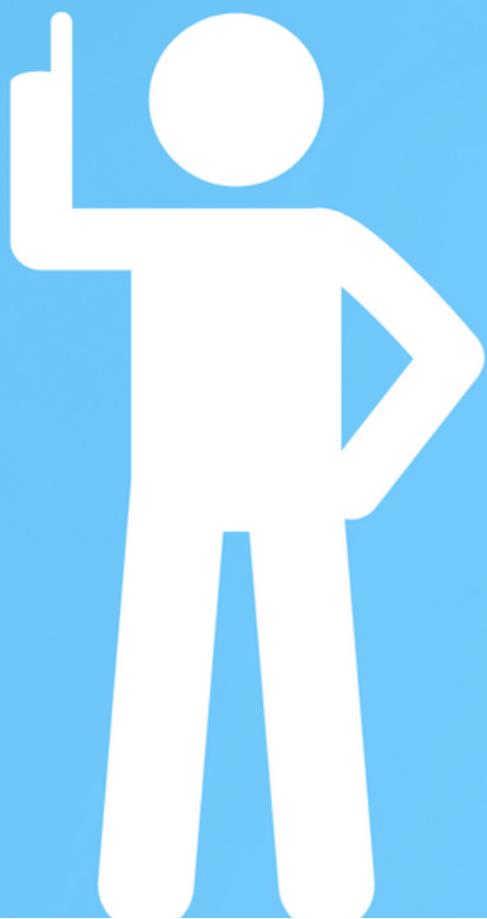
EMERGENCY

必要性に
気付けないから
人は行動を
起こせない

思い当たりませんか？

最新情報を
知ることが大切

あなた専用の
調査レポートをお渡しします



毎月

5名様限定

50%オフで

ご提供します

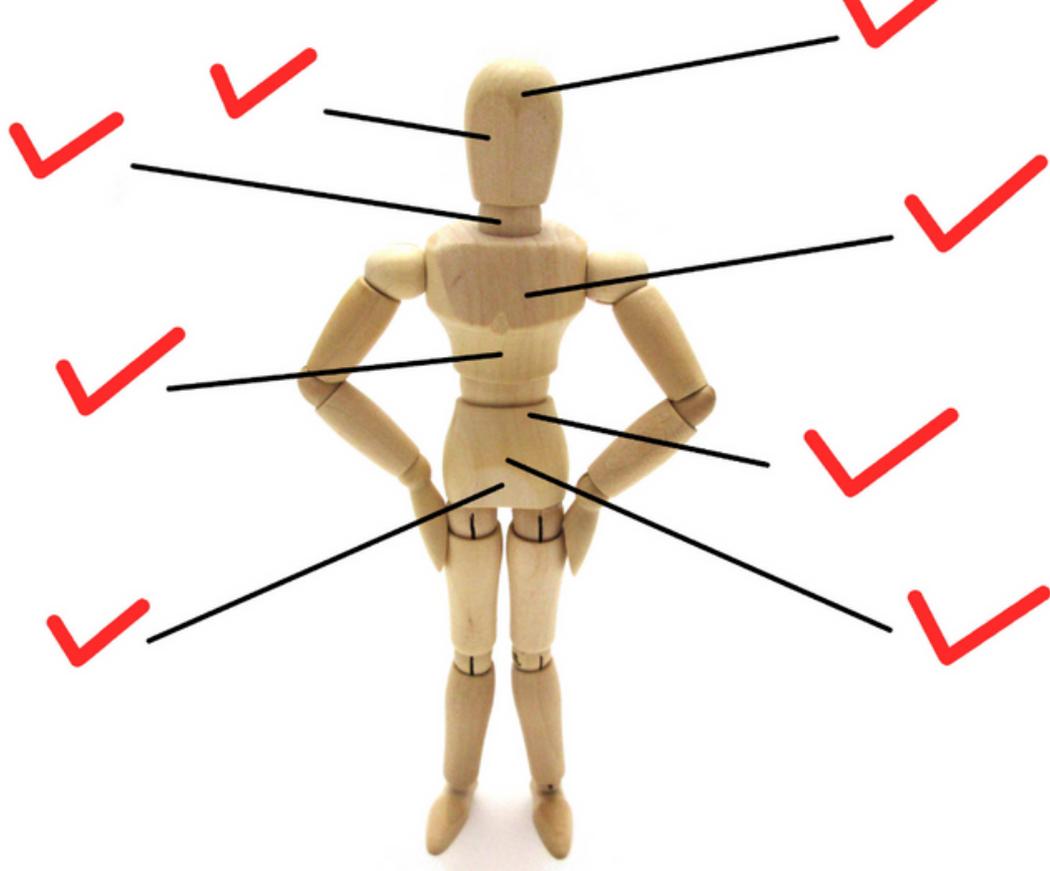
~~5,500円~~



2,750円

50%Off

おひとり様1回限り



戦闘力を上げるための

あなたの動きを

ブレーキしている原因調査

特別価格での申し込みはこちらから

毎月
5名様
限定



うまく読めない場合はこちらにアクセスしてください

<https://kaorun-karada-kyoto.com/p/r/nIRfNIEQ>



最後まで読んでくださったあなたへ

ここまで読んで気づいて欲しいことがあります。

無理や我慢することや頑張ることだけでは、
年齢を重ねた体は頑張れない

年齢を重ね、使用年数が増えた体は、経験と知識が増えている分、できる工夫が勢いでどうにかしてきた20代30代よりもたくさんあります。だからこそ今のご自身にふさわしい戦い方を見つけて欲しいのです。戦闘力チェックで出てきた項目をどうすれば引き上げられるか、どうすればカバーできるのか、そうやって知恵を絞ることが自分を上手に使う、体と仲良くなるということに直結しています。頑張るな！なんて言いません。でも、もっと頑張りたいなら、今まで通りではなく今・未来に向けた頑張り方が大切だということです。この冊子で得ていただいた情報が、あなたの戦闘力アップに、今後の活躍期間を大きく伸ばすヒントになっていれば嬉しいです。

これからのあなたの人生がより生き生きと輝きますように



私にお手伝いできることがあれば

いつでもご連絡ください

問い合わせフォーム

ストレスリフレッシュセラピスト
坪内薫（かおるん）

