

(株) ベストエイジング講演会

講師： (医) 中村整形外科リハビリクリニック理事長 **中村 巧**

演題：100歳を超えて人生を走れる身体づくり (目からうろこの21世紀の新しい食事と運動法)

- 1日2食の糖質制限食により減量し、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧症の減薬、薬を中止し、副作用を減らす。薬ばかりの対症療法では、根本的に良くなりません (ポリファーマシー、多剤療法)。対症療法ではなく根治療法を目指します。現代文明人は「糖質の海」で溺れている状態です。人類700万年の歴史の中で、米・小麦などの糖質を摂取し始めたのは、高々、1万年前からです。現代文明の高糖質食で動脈硬化や肥満を来し、様々な疾患の原因となります (アンカーディーズ)。一方、タンパク質・脂質はしっかり摂取します (常識範囲内、脂質では肥満になりません)。
- 軽量柔軟構造の身体 (軽くしなやかな身体) を作ります。
アメリカ人は3人に2人が肥満ですが、日本人の約半数は肥満です。体脂肪率が多く、筋肉率が少ない。整形外科領域では変形性膝関節症・腰部脊柱管狭窄症・動脈硬化 (下肢) を増悪させます。ウォーキングと中村式生物進化体操で体脂肪率を減らし筋肉率を上げ、全身の血液循環を良好に保ちます (脂肪は血流が少ない、筋肉は血流豊富)。また600個の筋肉で200個の関節をバラバラに動かします。転倒を予防し、90歳から100歳を超えても歩ける身体づくりを目指します。メタボ (代謝症候群)、ロコモ (運動器症候群)、フレイル (虚弱) も改善します。
- 当院では、20年間に管理栄養士2名と共に、3630例の肥満外来を行ってきました。
1日2食の糖質制限食 (糖質33%) で、5kg・10kg・15kgと減量します。整形外科的疾患・内科的疾患とも良好な改善が得られています。
- 2025年5月に、幻冬社から「肥満 (肥満細胞肥大症)・糖尿病 (高血糖症) 天国、日本!!。厚生労働省・日本糖尿病学会の大罪! (炭水化物 (糖質×食物繊維) 50~65%摂取)」という著書を発刊予定です。ご期待ください。



場所：アステ川西 6階、 (阪急川西駅直結)

日時：2024年11月23日 (土曜日、祝日)、午後1時00分 開演
(12時30分会場、1時間15分講演、質疑応答30分)

著書提供：演者の著書を2冊 及び 中村式生物進化体操のDVDを謹呈致します。

- 細マッチョが最後に笑う (糖質制限と生物進化体操) 2015 中央公論新社
- 糖質制限でベストエイジングを (若さを保とう)

申し込み： 不要。参加費無料

