

元気で長生きクラブ

代表者

代表理事 清水 達夫

所在地

〒170-0005
東京都豊島区南大塚 2 丁目 18-9

連絡先

TEL : 090-8178-5325 (事務局 : 矢部英子)
Mail : rose-heath-glen@nifty.com

分類 その他

活動内容

21世紀に生きる私達は今「人生100年時代」に直面しています。生活環境の整備、世界各国からの抱負な物資、科学技術、特に医学の目覚ましい進歩によって私達の平均寿命は年々伸び続け、2023年の日本人の平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳(令和5年度厚生労働省簡易生命表)を記録しています。その反面、足腰が弱り病気を抱え、介護施設で介護と看護を受けながら余生を送る高齢者が増加していることも事実です。思うに、平均寿命は伸びても、健康寿命は伸びたとは言い難い、辛い悲しい現実があります。

私達の身体は、使わないと退化してゆきます。樹上生活をしていた私達の祖先が木から降りて二足歩行になるにつれ、尻尾が無くなったように！

私達を取り巻く自然環境に目を向け、身の回りの何故？に興味を持って向き合ってゆきましょ！私達の身体には、生命の根源である「自然治癒力、免疫力」が生まれながらに備わっていることを再認識しましょう！

「健康寿命を全うしよう」をスローガンに2009年8月設立以来、当クラブの顧問 韓啓司ドクターによるセミナーを通じて「免疫力とは、免疫力を上げる生き方」をその時々医学テーマと共に追及して参りました。同時に「豊島お散歩会」を開催し、「脚は第二の心臓」を実践してきました。会員の過半数が80歳代の健康な高齢者、我々の活動に大きな自信となっています！

2023年の最大の関心事は「免疫で癌を治す」です！
医学会の動きにも注目して参ります。

(2023年9月20日記)