

100歳元気体操 ひざ痛、腰痛が消えた！10kgやせた

91歳でベターズと開脚！

目・肌・血管が若返る
アレンジレシピ付き

安心

2020
12



2万人が若返った！
いのち「生命の貯蓄体操」

サバ缶タママネギ

糖尿病が劇的改善！
9%のヘモグロビンA1cが正常化
老眼が治った！シミも消えた！

便と毒がドサドサ出る！
12kg 10kgやせた！三段腹も消えた！美肌になる！
毒出し野菜スープ
名医が解説 200ミリの血圧もらくらく正常化！
高血圧自力で下げる秘策
心のモヤモヤ、コロナうつがスーッと消える！
マンガでわかる 不安を消す練習



100歳元気体操

ひざ痛、腰痛が消えた
10kgやせた
耳鳴り、めまい
高血圧も治った

ご葬儀はあんしんの葬儀保険で ご家族もひとりの私も安心
みんぱのキズナ
健康告知が不要の定期保険
無告知型葬儀保険

ご加入いただきやすい
保険です。



がん、脳疾患、心臓疾患 等で
保険の加入を諦めていた方にお勧めの保険!!
(健康告知も医師の診査も必要なし！)

左記の加入条件に チェックして頂き、2つとも がついたらご加入頂けます。
 被保険者が、入院中、入院予定がなく
余命宣告されていないこと。
 申込時点にご自身で保険の加入意思が示せる方。
(例えば認知症等と、診断されていない方)

- 10万円～100万円の10プランから選択可能。
 - 40歳から79歳まで加入出来、100歳まで継続いただけます。
 - 全国4,000以上の葬儀場で、事前に葬儀プランのご相談が出来ます。
 - 内縁関係・LGBTおひとり様でもご加入いただけます。
- ※この広告は商品の概略を説明しています。詳細につきましては「パンフレットご契約のしおり」を必ずご覧ください。

5口/50万円プランの場合の年払保険料

男性 60歳 初年度	12,650円/年 月額換算 約1,054円
女性 60歳 初年度	8,150円/年 月額換算 約679円

資料請求・ご契約に関する
ご相談・お問い合わせはお気軽に!

0120-685-336
平日9:00～17:00 土日祝日、年末年始を除きます

あんしん少額短期保険株式会社
〒330-0855 埼玉県さいたま市大宮区上小町535番地

あんしん少短 検索
スマートフォン・携帯から
アクセス
とっても簡単



体操を行う宇野さん

糖尿病を早くなんとかしたい
と思った私は、教室の体操に加
えて、自宅でも行うことにしま
した(自宅で正しいやり方は4つの
体操のやり方は22ページ)。
実際に生命の貯蓄体操に取り
組んでみると、とても気持ちよ
く、やり終えると心地よい疲
労感が残ります。
また、体操を通じて呼吸法と
発声を行うのがよいのでしょ
う。体に活力が湧いて、声にも
張りが出るようになります。
自宅では、教室ほどの大声は
出せませんが、息だけはおなか
から勢いよく吐くのを心がけて
います。

こうして熱心に体操をしてい
たところ、糖尿病の検査値に改
善が見られました。
教室に参加するちよつと前
は、1〜2ヵ月間の血糖値のコ
ントロールを表すヘモグロビン
A1cが7.8%でした(基準
値は6.5%未満)。それが3ヵ
月後には、6.9%まで低下し
たのです。この間、食生活は変
えなかったのですが、体操をしたの
がよかったのだと思います。
やせて体の動きも軽快!
走りやすい!

か減量にも成功しました。
私は身長が174cmです。体
操を始める前は、体重が最も重
いときで、82kgでした。
体操を始めると、徐々に体重
が減り、気がつくと10kg減の
72kg。その後も体重は維持で
きて、体も軽くなりました。
糖尿病に関しては、なかなか
「治る」ということはなく、今
後も気長につき合っていかなけ
ればならないのでしよう。
けれど、体操を実践したこと
で、体調や血糖値の管理ができ
るようになり、自信にもつな
がっています。今後も熱心に取り
組もうと思います。