

『セルフケア』とは、下記のことを日々実践し、
自分の『健康寿命』（=脳と身体の耐久年数）を自力で伸ばしていくことです

| | | |
|---------------|----------------------------------|--|
| 日々の『生活スタイル』 | 快食 Good Food | 「身体の新陳代謝（=Body's metabolism）に良い食事」=「身体細胞（=Body Cells）の原材料になる良好な食材を食べる」を日々実行します |
| | 快眠 Good Sleep | 脳と身体を休めるため、「睡眠の量」（=7時間が理想的）と「質の良い睡眠」（=スムーズに入眠でき/深く眠れ/スッキリと目覚める）を日々確保します |
| | 快便 Good Bowel Movement | “老廃物”（=Waste Products）を溜め込む“便秘”（=Constipation）は“万病の元”（=The source of all diseases）。日々の「排出」が大切です |
| 『ウェルビーイング』な状態 | 健体 Healthy Body | 『快食/快眠/快便』の習慣で、「体内環境」を爽快にして『健康体』になる。➡プラスして、「有酸素運動」（=吐き切る呼吸/かかと落とし/階段の上り下り）や「無酸素運動」（=スクワット/腹筋）の身体活動を行います |
| | 健脳 Healthy Brain | 「食事/睡眠/排便」の場である「室内環境」を快適にすることで「脳内環境」を快適にして『健康脳』になる。➡プラスして、「真善美の行動規範 & 知情意の心のバランスを志向する脳の活動」（=アート思考/アートのある生活）と「脳が喜ぶ社会活動」（=他者支援と貢献/喜ばれる喜び）を行います |