実年齢　８０歳　歩行年齢　７２歳

関心を持っていること：免疫力向上

●既往症

1	・喘息	治療中	改善している
2	・花粉症	治療中	改善している
3	・高血圧	治療中	改善している
4	・高脂血症	治療中	改善している
5	・前立腺肥大	治療中	改善している
6	・夜間頻尿		改善している
7	・白内障	2020/10手術	完治
8	・ヘルニア（脱腸）	2022/4手術	完治
9	・下痢・便秘		現在は正常
10	・メタボ		改善した

●健康に良いと思ってしていること

日課にしている事		期待効果
a	・穏やかなテンポの音楽聴く （モーツァルト、バッハ、モダン・ジャズ）	・ストレス軽減 ・整腸・免疫力
b	・のどかな風景写真を見る	同上
c	・朝、起きたら水を飲む	・整腸
d	・にごり酢を飲む（２年前から）	・整腸・免疫力
e	・ワイン／チョコレート／コーヒー／緑茶／熟成ニンニク等の飲食 （ポリフェノール摂取）	・老化防止
f	・漬物は毎日食べる	・整腸
g	・ダンベルを使った運動	・頻尿・整腸
h	・プラステン体操（７－８年前から）	・老化防止・整腸
i	・サプリメント服用（亜鉛、ビタミンD）	・粘膜強化・免疫力

適時していること		期待効果
イ	・散歩／自転車	・整腸・筋力
ロ	・ヒートテック素材のレッグウオーマ着用。（冬季）	・頻尿
ハ	・歯のクリーニングと検診（１回／２カ月）	
ニ	・体重測定（1回／月）	
ホ	・健康診断（半日ドック）（１回／年）	
ヘ	・インフルエンザ予防接種（毎年）	
ト	・肺炎球菌予防接種（１回／５年）	
チ	・帯状疱疹予防接種（2023/2）	

●健康に良いと思ってしていないこと

		期待効果
①	・お米はなるべく食べない（４－５年前から）	・整腸・メタボ
②	・牛乳、ヨーグルトは食べない	・整腸

【参考とした本】

「モーツァルトで免疫力を耐えるコツ」小林修三著　PHPエディターズグループ
「花粉症は１週間で治る」溝口徹著　さくら舎
「にごり酢だけの免疫生活」前橋健二　青春出版社