

## 028 ニッポンの知恵袋。 体内浄化の エコ湯治場10選。

- 030 故きを温ね新しきを知る。  
現代版湯治法。
- 032 これだけは知っておきたい!  
湯治力アップのキーワード。
- 034 まだまだあります。  
飲泉&自炊ができるエコ湯治場!



## 036 好きなひと、好きなところで、いつまでも。 長野のひとが長生きするヒミツ大公開!

- 038 **第1部 暮らし編**  
どうして、そんなに元気なんですか?
- 041 **第2部 医療編**  
どこで、最期を過ごしたいですか?
- 044 体内環境のエコ化、脂肪のリユースを促進。  
**やせる食・  
たくわえる食。**
- 045 玄米をよく噛んで痩せる 辻野メソッド。
- 048 ミラクルフードで若返る 浜田メソッド。



tips for a long life

ゆっくり、のんびり、おおらかに!

特集

# 自分を 長持ちさせる 100の方法

026

## 052 必要なのは、時間じゃなくて「質」です! エコ睡眠法。

- 054 **入眠トラブル型**  
とにかく寝入りに時間がかかって仕方がない。  
やり残した明日の仕事のことばかりが頭をよぎって!
- 055 **悪夢デイリー型**  
毎晩、何かに追いかけるような夢ばかり。  
朝起きたら枕がぐっしょり、なんていうのが日常的で。
- 056 **疲労ストック型**  
何時間寝ても、どうしても疲れがとれなくて。  
何か別の病気なんじゃないかって思う今日この頃です。
- 057 **覚醒イライラ型**  
ぐっすり眠りたいのに夜中に必ず目が覚める。  
意識が昂ってしまい、なかなかもう一度寝つけなくて。
- 058 **起床ストレス型**  
目覚まし鳴っても、ふとんから出られない。  
身体を起こしてもダルく、絶望的な気持ちになります。
- 059 **昼間ウトウト型**  
たくさん眠った日でも、必ず睡魔に襲われて。  
午後は眠くて仕事にならず、恐ろしさを感じます。

## 060 究極の精神健康術! 瞑想入門。

- 064 禅寺、体験修業。
- 066 タイプ別! 瞑想チャート。
- 068 うける瞑想9。
- 070 うごく瞑想9。
- 072 瞑想アタマを科学する。
- 074 うち瞑想。グッズ&グッズ。
- 076 森とほほ笑みの国は、幸せいっぱい。  
**ブータン健康対談。**  
大谷映芳(登山家)×小川 康(チベット医)
- 080 統合医療への英国の壮大な実験。  
**楽しい診療所に行こう!**

