

水素システムジャパンが 提案する ヘルスケアの4本柱

疾患の改善

病気の予防

健康の維持・増進

健康の管理

生活者がヘルスケアサービスに求めているのは、
不自由ない生活であったり、趣味を楽しむことであったり
人生の質・生活の向上であり、健康はあくまで手段にすぎません。

目指すのは、
健康長寿

▶ 健康上の問題で日常生活に制限されず
自立した生活をしながら長生きすること

「元気な健康長寿」の3大条件

① 血管が若い

動脈硬化など心臓・血管系の病気が少なく、特に糖尿病の人はほとんどいません。年を取っても血管の状態が良いため、心機能が高く保たれています。

② 認知機能が若い

血管の衰えは認知機能低下にもつながります。元気な長寿者は認知機能のスコアが高く、高齢になっても仕事やボランティアなど、アクティブに活動している人が多いです。

③ 骨格筋が健全

高齢になってからも身体活動量を保っている人は筋肉量が多いです。加齢とともに筋肉は落ちていくため、高齢になってもしっかり歩ける人はそれほど多くありません。

予防・健康づくりのヘルスケアサービス

「水素サロン・ムサシニ刀流®」体験会（別紙資料）

(A) 毛細血管・血流観察 (B) 動脈硬化測定（血管の硬さと血管指標）

セルフメディケーションの基本として、
自分のからだの状態を知っておくことが大切です。