

公益社団法人 東京共同住宅協会

大家さん大学

究極の相続対策

健康寿命をのばす

3つの秘策



講師 公益社団法人 東京共同住宅協会
谷崎 憲一

賃貸経営・不動産投資のリスク

① 運営上のリスク

② 終了時のリスク



健康で長生きがなぜ相続対策に？

経営者の長生きのメリット

●節税の手段をいろいろ使える余裕がある

- 土地活用、リノベーションなど資産対策を進める時間がある
- 不動産を増やす時間がある（戸数が多ければ多いほど安定）
- PM会社との信頼関係の醸成と引継ぎの時間がある
- 遺産分割方針を考える、伝える時間がある

●お金を貯められる余裕がある (現金納付しやすい)



健康維持には、 自己啓発と好奇心が重要な要素



坂口教授

老後でも身体中のすべてを充足させる ハードルは高い



- 予防と初期対応、日々の生活習慣
- 次に、専門家の助けを上手に使う

溢れかえる情報・・・過剰な情報社会



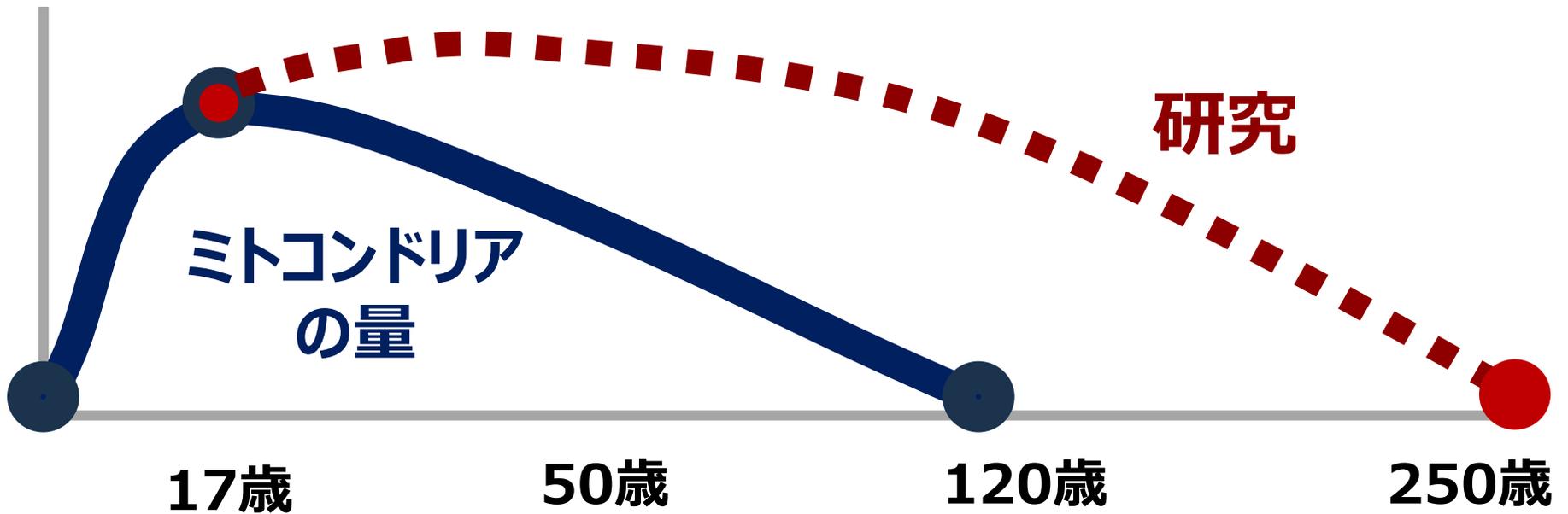
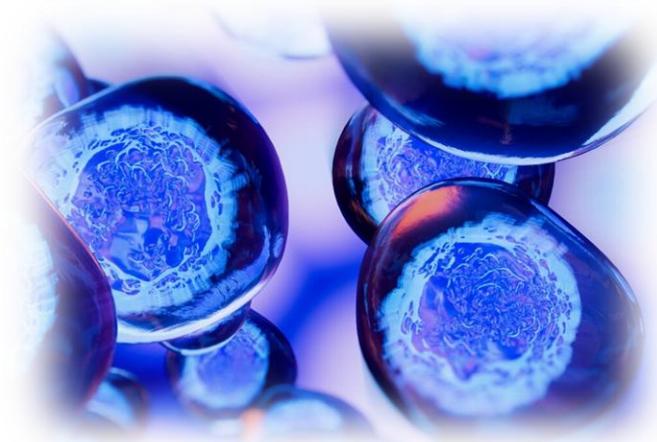
たった30年で情報社会が様変わり

**これからの10年が
そのあとの10年をつくります。**



効果的な健康法の習得が豊かで穏やかな老後に

私たちに必ずやってくる老化の仕組み



① 栄養学的なアプローチ ・・・日常の食事

免疫力をつける
食べ物を摂る



- ベリー類やナッツ類、濃い野菜
- 良質なタンパク質
- 質の良い油
- オメガ3系脂肪酸を豊富に含む食品
- 発酵食品

気を付けたい食べ物



ポテトチップス



コンビニ食品



フレッシュ
ミルク



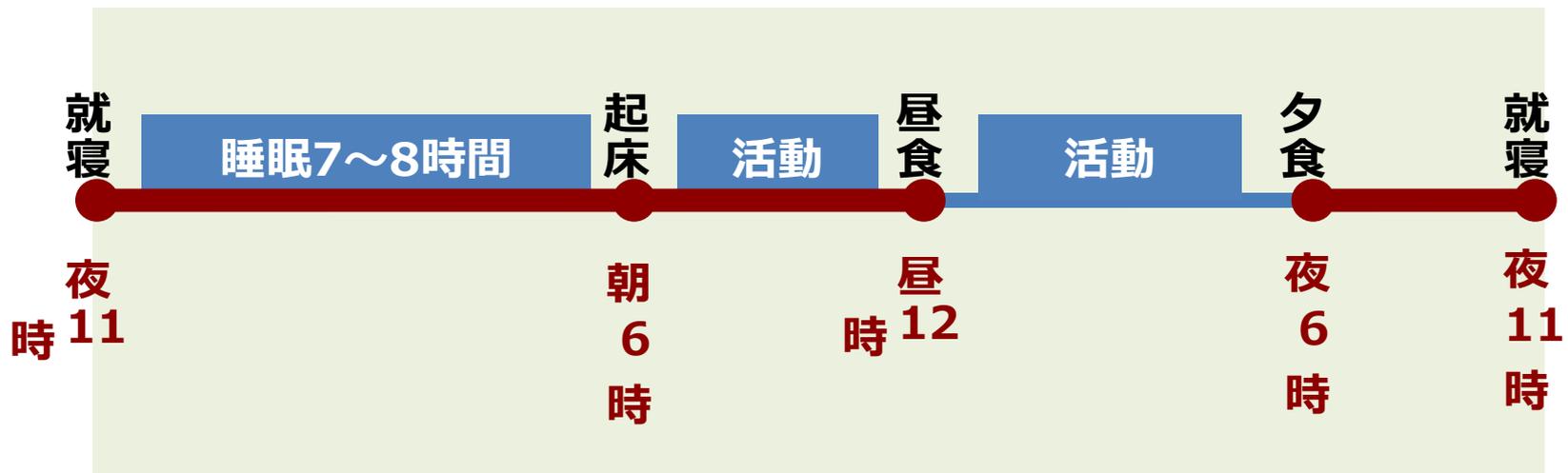
ラーメン

炭酸飲料、缶コーヒー、野菜ジュース



加工
インスタント
食品

ショートファステイング (少しだけ断食)



オートファジー



オートファジーで 細胞の生まれ変わりが促進 老廃物が一掃、全身の細胞が活性化



病気になりにくい若々しい体になる

+ アルファの効果

内臓は休むことができる

②補完的なアプローチ・・・サプリ

- 補助食品である
- 効果に個人差がある
- 副作用などに注意する



**特に持病がある、薬を飲んでいる人は、
医師や薬剤師に必ず相談すること！
(死にかけた方もいます。)**

効果を測る方法

自己判断 + 科学的客観的根拠

モニタリング（体調・睡眠・集中力・体力・体重・体脂肪率、筋肉量、骨量、血圧、心拍数、バイオマーカーなどなど）



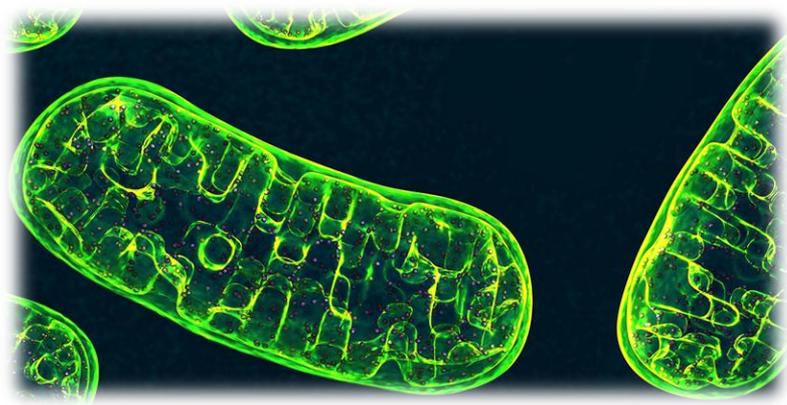
健康管理アプリ

+

病院検査（血液検査）



細胞の中・・・ミトコンドリア



歳をとるとミトコンドリアが減少
= 病気や怪我を治すのにも時間がかかる

効くかもしれないというサプリ

NMN、5-デアザフラビン、5-ALA

まだまだエビデンスが乏しく、人には勧められません

永遠のテーマ



amazon



 OpenAI

「老化制御」の分野に投資

健康豆知識いろいろ

- マッサージより**ストレッチ**が良い
- マメな**水分補給**と**濃い野菜**
- 朝起きたら**うがい**をして水を飲む
- **口腔ケア**は重要
- **睡眠の質**を上げる
- **市販の薬**はなるべくとらない
- お風呂は**ぬるめ**
- **血圧、血糖値**を意識する
- **姿勢**は大切



笑顔、声を出す笑いが 科学的に健康に寄与すると立証 精神的に良い、4つのホルモンが分泌される

エンドルフィン

幸福感をもたらし、ストレス緩和や免疫力向上にも関与

ドーパミン

快楽ややる気、モチベーションを高める「笑う＝快感・癒し」

セロトニン

リラックス感や安心感をもたらし、不安やイライラを抑える

オキシトシン

愛情ホルモンと呼ばれ、信頼感や人との絆を強める



特に男性の高齢者孤独死が増加中

**アンガーマネジメントで
穏やかな人生を獲得する**



「大家さん大学」チャンネルを どうぞ宜しくお願い致します

チャンネル登録と、いいね！  を頂けると励みになります。



いつでもどこでも学べるニュートラルな無料講座 (263本を収録)

最後まで ご清聴ありがとうございました

入会金なし
年会費
12,000円です



**公益社団法人東京共同住宅協会は、
大家さん・地主さんを支援する公益の相談機関です**

相談員も専門分野の方が常に90人以上登録しておりますので
ご相談がございましたら、何なりとお寄せください。

☎03-3400-8620