

もうアナタの肉体は死んでいる

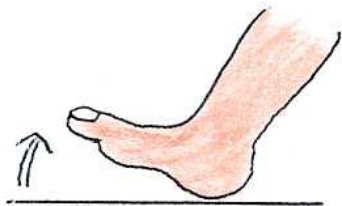
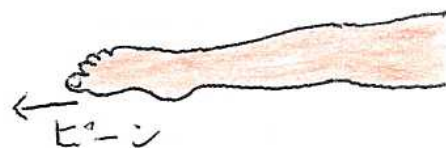
①

証拠 (その1)

隣の6才の子も、むこうの家の
同じ6才の子も



証拠 (その2)



若い人の歩き方
大またでドンドン

アナタも私も死ぬ時は
つま先のひたカッコウで行く



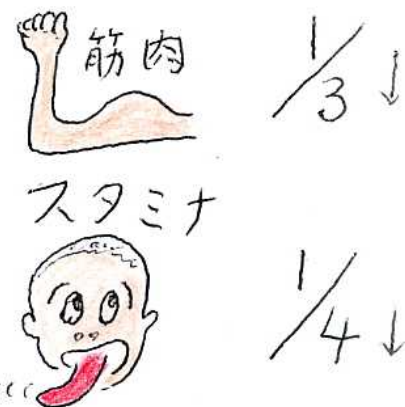
老人は、つま先上げないで
トボトボと歩く
アナタもすでにこうなっていない?

証拠 (その3)

日常生活は、入院生活と、たいして、あまり
変らないんじゃないのぉ?

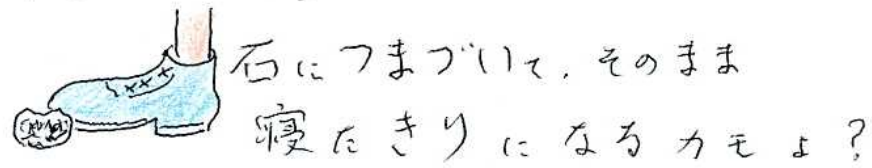


アナタが ^{たった}20日入院
する タケで...



証拠 (その4)

たとえ 毎日1万歩歩いていても
筋力は 1%/日 ずつおとろえていく



今の筋力を100%としたら $\rightarrow$ 120%の筋力でも 衰えてゆく
ただし (最大)
たとえ90才でも3ヶ月で30%づつ $\rightarrow$ 130%でやっと現状維持
向上していかける!