

驚きの結果に

フィンランドで国策として医療を抑えるために大がかりな実験を行いました。
2000人を2つのチームに分けて15年間の健康データを追ったのです。

Aチーム 健康診断を行い、そのデータを基に食事・飲酒等の制限や指導、さらに運動の指導なども細かく行なった。

Bチーム 健康診断のみ毎年行い、自由に生活させた。

その結果 **なんと!!** Aチームの死亡率がBチームの1.5倍高くなりました。

また、心臓病になた人はAチームがBの2倍となりました。

当初はAチームのように管理することで健康な国民が増え、医療費が抑えられるとの仮説を証明するつもりでしたが、この結果に世界中が驚いたとのこと。

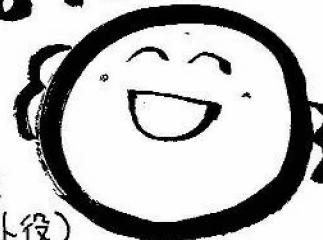
ダメダメあれはいけない！ 食べてはいけない！
〇〇すると体に悪い！ 〇〇食べると体に良い！
と生活することが 健康には一番悪い結果となる
さああなたの生活はいかがでしょうか？

おじとうさん 何をやらないかを決断

Vol.152
2017年8月

暑い中どうぞ
ご自慢下さい

作者:鳥越介順
(楽しい人生のサポート役)



健康に快適に楽しい人生を追っている人
ほど忙しい日々を送ることになつてゐる時代
のようです。

健康を維持するために運動、ウォーキング
週に1回は〇〇とか……

また、お仕事を頑張っている人ほどやりたいこと
やった方がいいことが次々に増えてくること気が
ことでしょう。

そこで、今改めて思うのが

「何をやらないかを決断する」ことの大切さです。

私たちは日々の生活でやることを見つけ
実践していくことには小費れていますが
やつれることを「やめる」ことや「やめることを探す」
思考には小費れていません。

やるべきことが多忙な時代には必要な選択肢の
ようである。



こりゃ~肩凝るわ

私が自宅の事務所で机に向かう
うしろ姿を妻がスマホでパシャッ!
写真を撮て「ほらこんな感じや」
と見せてくれた。そこに写っていた姿は
両肩が上がり力が入っている後姿。
これは大変だ！こんなこと毎日して
いると肩もこるし、病気にならう
ちよとリラックスして
肩を落として仕事しようと思ひました。

