

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、心臓病になった人は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
が増えて、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。

ダメダメおねはしはいけな! 食べはしはいけな!
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? ようであ。

おじいさん たより

Vol.152
2017年8月

暑い中、どうぞ
ご自愛下さい



ソニックジャパン
金沢支店 支店長
(社)生命保険
ファイナンシャルアドバイザー協会(JAIFA)
石川県協会 相談役
鳥越介順(とりごえ かいじゆん)

こりゃ〜肩凝るわ

私が自宅の事務所で机に向っている
うしろ姿を妻がスマホでパシャッ!
写真を撮って「ほーらこんな感じや」
と見せてくれた。そこに写っていた姿は
両肩が上がって力が入っている後姿。
これは大変だ! こんなこと毎日
いると肩もこるし、病気になるぞ
ちょっとリラックスして
肩を落とす仕事しようと思いました。



何をやらぬかを決断 する

健康に 快適に 楽しい人生を追求している人
ほど小さい日々を送ることになっている時代
のようです。

健康を維持するためには 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土管えくること気づく
ことでしょう。

そこで、今改めて思うのが

「何をやらぬかを決断する」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
やらないことを「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。

やるべきことが多すぎる時代には必要な選択肢の
ようです。

まずは
〇〇はダメ
〇〇は体に良いとか
言うことを
やめよう

