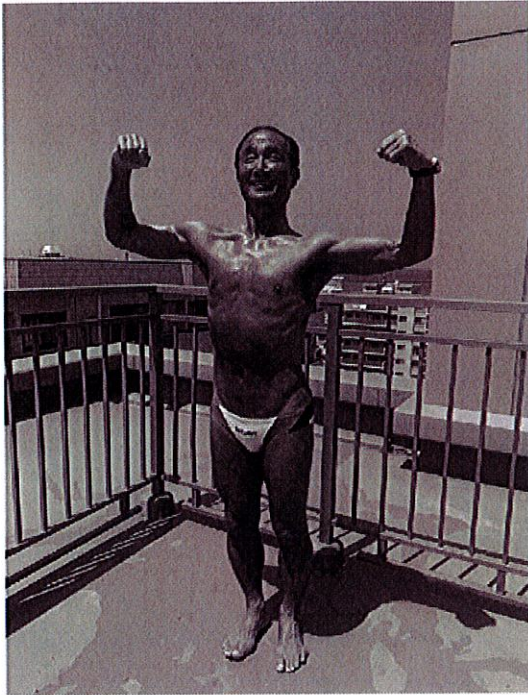


# 健康寿命に『いて』

横須賀市 中島 茂



筋肉はフレイルを予防し、インスリン感受性を改善

近年少子高齢化が進み社会問題となっています。西洋医学は人間が生きる事に全力を注ぎ、平均寿命を延ばすことに集中している様に見えます。しかし、現実には生きてはいても寝たきりや、認知症が進み健康状態である健康に生きる事は、完全に良好な状態である健康に生きる事は、なかなか困難です。しかし、WHO ダンス等の運動療法や、食

事が過食にならない様に断食等も取り入れておりません。睡眠も出来るだけ7時間取るよう心掛け、ストレスはなるべくためない様なストレス解消法を考えながら生きております。

さて、それでは健康に生きるためには何が一番大切なのでしょう。運動や食事療法を持続する動機づけは、不純な方が良いというのが私の持論であります。健康のために運動や食事療法を継続することはなかなか困難であり、それよりも女性にモテたいとか、デブと言われて悔しいとか、食費節約のお金のためなど、不純な動機が大切な気がしています。実は今度『健康寿命』という題名で自費出版しようと考えているのですが、その動機さえも、素敵な女性出版社の方に勧められたからなのです。