

メディカルフィットネス fine では、**高血圧、糖尿病、脂質異常症**の診断を受けた方を対象に**メディカル会員**制度があります。ご利用料金を**格安**でご案内しております。



今週の **花言葉**

モモ

天下無敵

シンビジューム

高貴な美人

カーネーション

無垢で深い愛

松田院長からあなたへ 耳より情報!

■人生100年時代を生き抜く健康法-茂木×石川スペシャル対談から 2016.9.13

前回の東京東京オリンピックが開かれた1964年当時は、定年は55歳、平均寿命70歳で、70歳を超えたら医療費は無料という時代でした。「若い頃はしっかり学び、社会人になったら55歳までしっかり働く、その後はゆっくり休み、何かあったら国が面倒を見る」という、1本の「**学び、働き、休む**」というレールを引いて、日本人はこの国を発展させてきました。今がどういう時代かということ、平均寿命は90歳近く。寿命と定年の差を15歳とすると、今の時代に生きている人たちは75歳が定年となり、75歳を超えて初めて高齢者になり、年金がもらえる時代になろうとしています。平均寿命が90歳ということは、100歳まで生きる可能性がかなり高い。21世紀に生まれた子どもたちの半分以上は107歳まで生きるという統計があります。**皆さんの孫や小さいお子さんは、基本的に100歳まで生きることを前提に人生設計をしたほうがいい**でしょう。

★院長よりメッセージ

「**老い**」に対するイメージが**ポジティブな人とネガティブな人**では、**寿命が7.5年違う**という研究があるそうです。タバコを吸うか吸わないかでは寿命は3年から5年違いますが、7.5年というのはより大きな違いですね。50歳、60歳を超えた後は、「**気持ち**」が非常に重要になってきます。今後は「早死にしないための健康情報」ではなく、「**人生100年をいかに元気に生きるか**」ということで、**気の持ち方による寿命の違いを比較する**ような情報を目にすることが増えると思います。医療や科学が進歩しても肝心なのは「**気持ち**」とは、面白いですね!(^~^)!