

ハラノ医院 HP (生習病センター)      食事運動生活習慣

をより良くする会、代表世話人 (原納優) からのメッセージ

## 東京・北京五輪、パラリンピックからの重要 メッセージ — 体力のみならず智慧・思いやり も —

五輪は終わりましたが、その象徴である**運動習慣は、インスリン**  
**(イ) の善玉作用** (血糖・脂肪・血圧正常化他) **を強め**、健康に悪  
い脂肪を減らし、**健康増進に最善策**です。脂肪はイ善玉作用を妨害、  
代償過剰イで回復しますが、下記の**悪玉過剰作用**が追加発現、**食欲**  
**増進・高血圧・高尿酸血症・脂肪肝・動脈硬化・コロナ結合蛋白と**  
**感染を促進**します。全身で最も量の多い**内皮細胞での NO 産生、初**  
**期と獲得免疫にもイ善玉作用が必要で低下がコロナ重症化・メタボ**  
**の共通要因**です。**生活習慣病因子も同じ、最善策は、運動・食事・**  
**生活習慣(禁煙・節酒)理想実践で、適性体型・活発活動の達成**です。  
**五輪精神は体力のみならず、智力も頂点をまた平和な社会生活も目**  
**指**しています。健康増進・維持への**最悪行為は、武器で殺傷する戦**  
**争で、最悪のドーピングに該当**します。**ウクライナでは、命 (健**  
**康)、健康長寿と幸せを妨害し、最低の人智の行為**です。**政治にも、**

五輪ルールを適応、徹底遵守で平和社会の基本を守りましょう。新型コロナウイルスに対しては、五輪精神で、運動・食事生活習慣の理想化で、インスリン不全症解消で、災い転いて福としましょう。

大阪府箕面市箕面ゴルフクラブ“福寿会:月2回、火曜日コンペ”では、東京・北京五輪、パラリンピック開催期間に“五輪協賛”し、運動・ゴルフを通じ健康増進を推進しました。ウクライナでも、人が体力のみならず、智力・精神・思いやり・協調・平和な共生世界へ総合力で競い仲良く過ごしましょう。