

25歳以上から勉強 しなくなる日本人



秋めいてきて食欲や読書の秋なんて言われ始める今日この頃。ですが、読書に関しては世界と比べて日本は後進国などと言われてしまう事も。日本人の2人に1人はまったく読書をしないとも言われています。

今回は読書のメリットという良くありそうなテーマですが、皆さんがきっと好きであろう**お金と健康**に焦点を当てて語ってみます。

まず、収入に関して。年間の書籍費が年収455万円以下の世帯が**5160円**に対し、年収923万円以上の高収入世帯は**15571円**と約3倍の差があるようです。

また、月3冊以上本を読む割合が最も高いのは年収1500万円以上**(40.5%)**であり、最も少ないのは年収300~500万円**(22.6%)**となっています。

やはり読書量と収入は相関関係がありそうですね～。



ちなみに子供の将来年収も自発的に読書をしている子の方が大きいこともわかっており、親の職業や年収は関係ないそうです。その**‘自発的に’**がむずかしいのですが。

次に健康に関して。ある研究によると、週3時間半以上読書をする人と全くしない人では読書をするグループの方が**平均2年間寿命が延びている**そうです。

読書習慣がある人は**アルツハイマー病の発症確率も2.5倍低い**とされています。

さらにさらに！！**健康寿命全国一位**の山梨県は、人口に対する図書館数や学校への図書館司書の配置率が全国平均よりもかなり高く、学生時代から読書に触れる機会が多いと予想されるそうです。

この山梨県、なんと**週1回以上の運動・スポーツ実施率は全国最下位**であり、読書が健康寿命を支えている要素の一つと言えそうですね。

ただ、「情報なんてネット検索で十分じゃね？」という方もいると思いますが、これも落とし穴。自分の生活に何も役立たない芸能人の不倫などを一度検索したりすると、それに付随する情報ばかり「あなたへのおススメ」として出てくるのです。それが気になり無駄な時間を浪費していくわけです。特に女性はそういう噂に敏感らしいので、意識して情報を遮断する必要などもありますね～。

一日30分を1週間で3時間半。これを習慣にできれば**お金ガッポガッポ、健康寿命up、ほげにくい**。書籍は1冊1000円程度、メリット尽くしてコスパ最強でございます。

みなさん、やらない手はありませんよ～(*´艸`)



株式会社グリーンケアブリッジ

訪問看護ステーション亀田

TEL：024-962-9925

管理者：大野

ZOOM勉強会(ケアマネ、多職種向け)

「がんの人に効果的な

リハビリとはなんぞや」

講師 鈴木(理学療法士)

日程

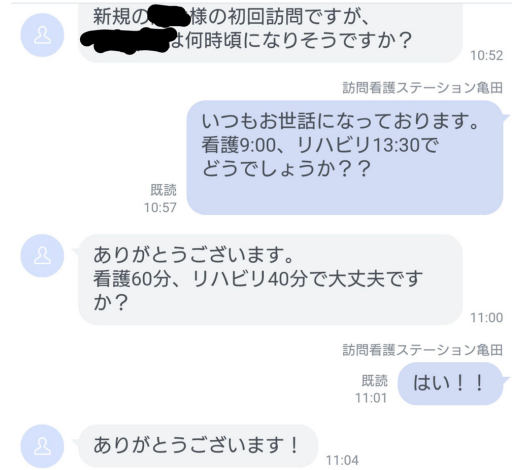
10/13 (水) 16:30~17:00

参加方法 (LINE、メール)



← 亀田公式ライン登録

先月登録いただいた14事業所様
ありがとうございます！
電話連絡大幅削減中(^^♪
やりとりの一例です→



もしくは亀田のメール hokankameda@gmail.com
に参加希望と送信

フォト展



←
開成山デビュー
園児も楽しそう



←
ジャックオー
亀田



←
夕日とギタリスト