

# 0.75 倍速健康法

ベストセラー多数！現役内科医が教える倍速現代人のための健康法

工藤孝文・著

## 0.75倍速 健康法



ベストセラー多数！内科医が教える  
現代人のための健康法



心の不調／生活習慣病／脳疲労／自律神経失調症  
／更年期障害／下痢・便秘／肩こり・腰痛／睡眠の  
質低下——

これら不調の原因は、生産性や効率性を追い求め過ぎて  
いるから。いつもより“ちょっとゆっくり”を  
意識して行動するだけで、なんと改善することがで  
きます！

キーワードは「0.75 倍速」。

一見無駄な行為をじっくりと時間かけて行なうこ  
とを、本書では「0.75 倍行動」と名づけました。

あえて余計だと思える作業に取り組むことは、人間  
らしさや健全な心身を維持するために必要な行為  
であり、無駄を排除し過ぎることはさまざまな不調  
に繋がってしまいます。

本書には「現代社会では無駄な行為として捉えられ  
ていること」を意識的に、そしてじっくりと行なう  
ポイントや、心身ともに健康であり続けるための方  
法が掲載されています。

### 《主要目次》

- 第1章 「せかせか」はどうして健康に悪いの？
- 第2章 自律神経の乱れは  
あらゆる不調のはじまり
- 第3章 日常に「0.75 倍速」を取り入れる
- 第4章 心の不調はゆっくり時間で解きほぐす
- 第5章 ゆっくりストレッチで病気を予防する

### 《書誌情報》

本体価格-----1100 円  
ISBN-----978-4-86680-821-5  
ページ数-----176 頁  
判型-----新書判並製

《著者プロフィール》工藤孝文（くどう・たかふみ）

内科医・糖尿病内科医・漢方医・統合医療医

福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ  
留学。帰国後、大学病院、地域の基幹病院を経て、福岡県  
みやま市の工藤内科で地域医療に力を注ぎ、現在は東京で  
予防医学の啓発活動を行なっている。専門は、糖尿病・自  
律神経・心身の不調・漢方治療など多岐にわたる。NHK  
「ガッテン!」「あさイチ」、日本テレビ「世界一受けたい  
授業」など、テレビ番組への出演多数。著書・監修書は  
100 冊以上に及び、Amazon ベストセラー多数。日本内科  
学会・日本糖尿病学会・日本肥満学会・日本東洋医学会・  
日本高血圧学会・小児慢性疾患指定医。

初版 5500 部