

貯金より貯筋

佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。

8月1日の鎌田實先生講演会で紹介された「かかと落とし」を今回はおさらいしてみましょう。すでに実践している人も、もう一度、確認してください。健康長寿、死ぬまで元気、ピンピンコロリ・・・と鎌田先生が強調するのは、すべていきいきと健康に長生きすることです。それには、「筋肉を蓄えること」が重要。

「貯金より貯筋」と唱えて、「かかと落とし」をやってみましょう。

たんぱく質をとる

貯筋＝今まで以上に筋肉を作るには、鎌田先生との「3つの約束」の「1日8,000歩」「毎食たんぱく質1品をとる」が一番の近道です。

3つの約束の毎日の書き込み表を書き込んでみて、いかがですか？肉、魚、乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）、大豆製品...毎日きちんと食べて、○をつけていますか？「ちょっと○が少ないかも」という方は、鎌田式「味付け卵」を、ぜひ！

【味付け卵の作り方】

1. 固ゆで卵をつくって、殻をむく。
2. ウーロン茶、めんつゆ（ストレートタイプ）を「5対1」の割合で混ぜた液にゆで卵を入れて、密閉容器で冷蔵庫へ。6時間後から美味しくなります。



一晩漬け込むとしっかり色もつきます。割合はお好みで、調整を。ただし、ウーロン茶の割合が低いと塩分量が高くなるのでご注意ください。

鎌田實先生は1日3個食べる日もあるそうですよ！



【8月1日鎌田先生の講演より】

- ◇ 10年後、自分が関係しているであろう病気を想像してみてください。高血圧、糖尿病ほか、「かかと落とし」はオステオカルシンを出させて、そのような病気を防ぐ働きを持っています。人間のふくらはぎには、血液を体全体に巡らせるポンプのような役目がありますが、そこが鍛えられ、さらにつま先を上げる運動では、前頸骨筋が収縮してその効果を高めます。
- ◇ 男性の更年期障害にも効果があります。加齢とともに減っていく男性ホルモンのテストステロンの分泌を高める働きをオステオカルシンが持っているからです。70歳を過ぎてもチャレンジング男性でいたいなら、「かかと落とし」がお勧めです。
- ◇ 「がんばらない健康長寿実践塾」ですから、「かかと落とし」も「スクワット」も、台所で料理中や、お湯が沸くのを待つ間とか、バス停で「バスが来ないなあ」と待つ間とか、ちょこっとやればいいんです。かかとは、より高く上げれば、筋肉をより強化できます。

かわらばん No.2

基本のかかと落とし



1. 椅子、台所の流しなどに軽くつかまってまっすぐ立ち、つままき立ち2秒。「1、2...」

2. 「...3」で、かかとを着地。トンと軽く音を立てる気持ちで落とすと、いっそう効果的。

発展型かかと落とし



「1、2...」でかかと立ち、「3、4...」でつま先立ち、「5」でストンと着地。



雑誌「壮快」10月号に鎌田先生の「かかと落とし」の記事。売り切れの際は図書館で。

■鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」に関するお問合せは株式会社ミズの各店舗または下記へ。

◇電話 0120-22-7911

◇株式会社ミズ 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局
メール kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp