

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」かわらばん No.4

『記録すること』 = 『実践』

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。

先生と塾生の「3つの約束」は、みなさん毎日、実践なさっていることですよ。塾生だけでなく、まだ入塾していないお友達、ご家族、年齢・男女を問わずどなたにも、この3つをお勧めして、佐賀県の人一人でも多く「健康長寿」を実現できるように、佐賀のムードを盛り上げていきましょう。

11月25日（日）は、講演会会場に「健康長寿実践 書き込み表」をコピーしてお持ちください。 鎌田先生が皆さんの書き込み具合を見ます。「表に書き込むことが実践することですよ」と、毎回鎌田先生もおっしゃっていますね。

「ありゃ、私は全部は書いとらんばい！」という方、思い出して「だいたいこうだった」というのもいいから、書いてみてください。アキが少しくらいあっても落ち込まないで8月から10月の記録コピーを会場にお持ちくださいね。

表紙のコピーは不要です



お名前はここだけでなく、各ページに記入を。バラバラになっても、どの塾生さんのものかわかるように。

『記録』が大事な理由とは

「がんばらない塾だから、そがんマジメに書かなくてもよかる？」と、ある塾生さん。いえいえ、実践は、3つの約束を守るためにどれだけがんばったかが最重要事項です。書くことは大事。「書くだけダイエット」なんて聞いたことはありませんか？「私、あまり食べないのに太るのよー」と言う人に限って、実際に朝昼晩の食事内容と間食、飲んだものを記録してみると「うわー、こんなに食べて飲んでたら、そりゃ太るわ」と自覚したりするもの。

それと同じように、書き込むことは、自分の「実践」の具合を冷静に振り返るいちばんいい手段です。

そして、さらに重要なのが、「集計」。皆さんが講演会場やミズ店舗に書き込み表を持ってきてくださると、事務局では○×△の数を数えたり、歩数のグラフを作ったり、「集計」の作業をいたします。

そこには「くまもと健康支援研究所」や「西九州大学」など、効果的な生活習慣改善の研究を行う専門家集団が加わり、塾生の健康長寿実践を見守ります。これから半年先、一年先に塾生一人ひとりにどんな変化が現れるかを、専門的な技術で記録、分析、見える化して、塾生の皆さんの健康長寿をサポートします。

8月		休養	kg	cm	塾生番号	測定日
日	歩数	野菜	たんぱく	スクワット	歩	血圧
1(水)						
2(木)						
3(金)						
4(土)						
5(日)						
6(月)						
7(火)						
8(水)						
9(木)						
10(金)						
11(土)						
12(日)						
13(月)						
14(火)						
15(水)						
16(木)						
17(金)						
18(土)						
19(日)						
20(月)						
21(火)						
22(水)						
23(木)						
24(金)						
25(土)						
26(日)						
27(月)						
28(火)						
29(水)						
30(木)						
31(金)						

健康長寿実践 3つの約束

- 1 1日野菜350g
- 2 毎食たんぱく質1品+スクワット10回
- 3 1日8000歩

(足りない方はあと1000歩、あと10分多く歩くとOK)

記入の仕方

- 野菜を350g食べた【◎】 たぶん食べた【○】 少し足りなかった【△】 ほとんど食べなかった【×】
- たんぱく質(牛乳や大豆類など)のうち、その日に少しでも食べた物に【○】を記入
- スクワットを10回した【○】 したけれど9回以下【△】 まったくしなかった【×】
- 歩数がわからない方はその日に歩いた合計時間を記入(例:45分など)
- 血圧を記入(血圧がわからない日は空欄のまま) ※病院、公共施設、溝上薬局でも測れます

11月から来年1月の書き込み表をお持ちでない方は、ミズの店舗で受け取ってください。

【野菜50gの4例】



← 左から、いんげん、レタス、みょうが、ピーマン。どれも50g分です

おわすれなく

講演会場にもってくるもの

- 塾生証
- 8月～10月の書き込み表コピー (表紙以外の3ページを各1枚、合計3枚)
- 入塾希望のお友達、ご家族 (つれてくる、ですね)

コピーはカラーでなくてOK!

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」に、これから入塾したい方へお知らせ

今回の入塾受付は、2018年11月25日（日）10：00、佐賀市文化会館で開催の鎌田實先生の講演会会場で行います。入場チケットは、ミズの各店舗で500円で取り扱い中。 ※塾生の皆様は、講演会入場無料です。

お問い合わせは、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