

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」 かわらばん No. 8



※2月18日、19日の測定会後のインタビュー風景

これが実践そのもの！

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。昨年8月1日に鎌田先生が塾生に呼びかけた「3つの約束」。毎日どれだけ達成できたかを塾生一人一人が表に書き込みます(右写真)。なかには、「これなかなか続かない…」「運動はしよるけど、記録が難しい」と恥ずかしそうにおっしゃる方もおられます。けれども、「佐賀県を健康長寿日本一にしてやろうじゃないかと、毎日実践すること、続けることが大事なんです！」という鎌田先生のアツい言葉をもう一度思い出してください。今回の「かわらばん」は、実践はもちろん、それを「記録すること」「書き込み表に書くこと」を成功させる秘訣を紹介。2月18日、19日の「健康測定会」そのほかのイベントでお聞きした塾生の方々の声が下記です。



- ・はじめは重要な表とわからず、事務局からの宣伝かと思っていました。でも、鎌田先生らの話を聞くうち「あ、これが実践そのものね」とわかりました。最初空欄が多かったけど今はぎっしり書いてます。書き出したら、書かないと気持ち悪い(笑)。
- ・毎食後、野菜のおよその分量をメモして、夜トータルして表に入れます。
- ・野菜欄は、翌日思い出しながら書きます。思い出す作業で頭の体操ね。
- ・家の中でもいちばん長くいるテレビの部屋に表を置いておきます。いつでも手の届く所に。
- ・私は2000円の歩数計を買いました。それをつけて動くから、歩数は正確だと思います。
- ・スマホに便利なアプリがついといっけん、歩数も血圧も書きやすかたですよー(笑)。
- ・去年の8月の表と、今年1月の表を見比べて、「こんなに違う！」と見るのも面白い。
- ・歩数は7500歩、8000歩と500歩刻みでアバウトに書いとります。アバウトに限る！
- ・血圧のだいぶ下がってきたとは、「毎日8000歩」の威力です。
- ・スクワットを毎食前っていうのが難しい。私の場合は、朝まとめて30回しています。
- ・料理ば並べたら、さめんうちに食べたかけん食前のスクワットが難しかー。
- ・塾に入るまで、毎日卵1個食べるということは考えもしなかったけど、今は普通になりました。
- ・鎌田先生の講演で聞いた、みそ汁を椀に入れてサバ缶を少しのせるというのをやっています。青魚は嫌いだったのに、缶詰のサバで好きになった。煮込まないから臭くない。
- ・書き込み表をいつもいる部屋の壁に貼ってます。
- ・野菜を350gとるためには、「ゆでる」がいいですね。ぺちゃっとなる。



当塾への問合せは、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

2019年3月23日「佐賀市医師会立看護専門学校」での鎌田實講演会場に持ってくるもの

1. 塾生証
2. 11月～1月の書き込み表のコピー(原本も可)