

健康長寿日本一！佐賀県をめざして 鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」 かわらばん No. 37

8月

中年の危機を乗り越える！

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生による健康指導が行われています。平成30年の夏からですので、塾は今年4年目に入りました。塾生の皆さんが持つ塾生証の裏側にある鎌田先生との「3つの約束」、守れていますか？ 新型コロナや熱中症の危険を回避しつつ運動するなど、無理のないところで継続していきましょう。

さて、この夏、鎌田先生は35~70歳をターゲットに右の本を上梓されました。「80%の人が襲われる“しんどい”の正体」、つまり精神医学でいうところの「中年の危機」に対抗する暮らし方、考え方をアドバイスする本です。



できない日があってもやめないで！
続けることが大事です。

- 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 歩く
(あと1000歩、あと10分多く歩こう)

3つの約束

鎌田先生は塾生へ健康指導を行う時と同様に、運動、食事、メリハリのついた生活などを本書を通じて中年層に語り掛けます。「中年の危機」自体は50年以上前から話題になる語ですが、世界的な感染症流行で多くの人が様々な危機に見舞われている今だからこそ、多くのメディアで本書が話題にされる状態です。乗り越える勇気と知恵、時には手の抜き方も教えてくれる本でした。

因みに、鎌田先生の「ミッドライフ・クライシス」は48歳の時だったそうです。諏訪中央病院の院長に抜擢され数年たった頃？ 理想と現実、思い通りに行かないこと、体の不調などなど大変でした。講演会で見る先生はスーパーマンのようですが、本書を通じて、そんな時期もおありだったんだと、先生をさらに身近に感じる方も多いかもしれません。

鎌田 實
Minoru Kamata

ミッドライフ・クライシス
80%の人が襲われる“しんどい”の正体

ある日突然やって来る
心の不安定 身体の不調

“がんばる”だけではなぜうまくいかないのか？

医師で48歳の時にパニック障害になったばかりの先生が、人生半盤から毎日が好転する生き方マニュアル

青春新書 INTELLIGENCE

2021年7月15日発行
『ミッドライフ・クライシス』
青春出版社 1100円(税込み)

◆6つの章からなる本書の第6章は、「しんどい気分が消える言葉、明日の自分に向き合う言葉」です。画家ピカソ、精神科医フランクをはじめ、鎌田先生の育ての父、友人、町工場の女社長などなどの言葉17が並びます。この章だけでも、声に出して読んでみてください。口腔フレイル予防にもなるうえに、とにかく気持ちいいこと請け合いです。どの項目も3分前後で音読できます。

LINE友だち追加方法

- 1 ご利用中のスマートフォンで「LINE」を起動します。
- 2 ホーム画面になっているか確認し、なっていない方は左下にある家のマークをクリックしてください。
- 3 ホーム画面の右上にある人型をした表示をクリックします。
- 4 “QRコード”をクリックします。
- 5 ココへ右にあるQRコードをかざすと読み取る事ができます。
- 6 “追加”をクリックすると完了です。

LINE でお得な情報を

「私は塾生4年目よ」という方も、「まだ半年」の方も、さらに便利に塾を利用できるように、LINEの友だち追加はいかがでしょうか？ お手持ちのスマホで、タブレットで、追加する方法が左図です。図の中のQRコードを読み取り、あっという間に追加できます。

知人を塾に誘いたいという時にもQRコードの読み取りを促せば、「塾の説明」をはじめとした「よくある質問」が読めますので、十分に伝えることが可能です。「イベントスケジュール」から、塾主催の講座情報も見られます。多くの講座が10数名定員なのに、「いきいき美容サロン」はなんと1名限定。市内3ヶ所開催の講座で会費550円。みんなできれいになりましょう！



LINE画面例

「イベントスケジュール」をクリックすると、塾の各講座情報が出ます。「いきいき美容サロン」は、水ヶ江、巨勢、大和町で開催の講座です。

いきいき美容サロン

LINE画面例

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」お問い合わせ

電話 ☎ 0120-22-7911 メール ✉ kamatajuku@miz+pharmacy.co.jp
株式会社ミス 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

こちらは水ヶ江1-2-22の
「まちなかライブラリー 鎌田文庫」
利用時間：9:00~18:00
定休日：日曜日のみ

