

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 45

4月



♡♡♡ 令和4年4月1日は、新型コロナ関連「緊急事態宣言」「まん延防等重点措置」が日本全国どこにも出ていない状態となりました。テニスのマイアミオープン（4月2日、大坂なおみが準優勝）でも、観客、スタッフともに、ほとんどがマスクなし。それでも、東西に分けて都市封鎖の中国上海の例もあり、日本も油断はできない状況です。当塾の基本となる「運動」「栄養」「人とのつながり」を実践する時にも、感染防止については変わらずお気遣いください。ウイズコロナの時代も楽しく、いきいきと！ ♡♡♡♡

鎌田實先生の新刊紹介

2022年4月5日 初版第一刷発行
「ピンピン、ひらり。鎌田式しなやか老活術」
小学館新書 924円(税込み)



- ◆「73歳の現役医師・鎌田先生が自身の入院治療体験から得た『新しい老いの生き方』と、裏表紙にあるとおり、佐賀の講演会で聞いたばかりのお話も、もう一度おさらいできる内容です。電子書籍も同価格。
- ◆ミズ・溝上薬局の店頭で、数に限りがありますが、少しご用意があります。書店やAmazonでの購入が難しい方は、一言お尋ねください。

講演会でおなじみの「PPH」

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・鎌田實先生による健康指導が行われています。佐賀の講演会では集まった塾生に向かって、毎回運動実演つきで熱く語る先生。「フレイル」や「認知症」を予防して、最後まで自己決定できる「PPH（ピンピン、ひらり）の生き方」など、いつも推奨されている内容が再確認できる本、それが4月発行のこれです。

でも、講演中、初めて口にされたときと今では、先生自身の「PPH」に関する意識が少し変化したようです。「人生には、必ずしもピンピン生きられないときがある」と、昨年手術、入院を通じて感じられたのだとか。健康長寿の基本的な取り組み方、つまり「ピンピンの期間をできるだけ長くする方法」は同じでも、老いに対する考え方が深みを増し、しなやかに…。機会あればぜひじっくりとお読みください。

たんぱく質は
毎食必ずですね



サバは食べてよし、読んでよし

上で紹介した書籍に、「サバは食べてよし、読んでよし」という項目があります。年齢を実際より若くしてみるという話です。その項目を読んでいるとき、ちょうど「MIZ溝上薬局栄養士」LINEに「サバ缶と水菜のパペロンチーノ」のレシピが載りました。Instagramやラインですすでにご覧になっている塾生さんも多いことでしょう。オリーブオイルでんにくを炒め、そこにさば缶を汁ごと加えて、さらに茹でたスパゲティも入れて、最後に水菜のザク切りを生で混ぜ合わせるという超簡単レシピ。Instagramは「miz_eiyoushi」で探してみてください。

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp
佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11 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

