

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.23

6月

いよいよ熱中症の季節です

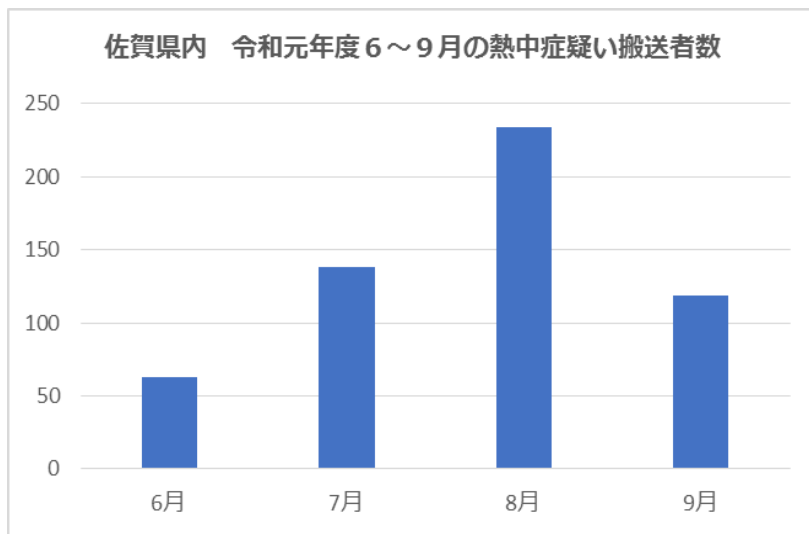


佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。「野菜を1日350g」「たんぱく質は毎食1品以上必ずとって食前スクワット10回」「ウォーキング8000歩」という鎌田先生との3つの約束は果たせていますか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、いろいろなことを自粛する中、心配されるのが、開塾以来、効果が見られた「体と認知機能の改善」がストップしてしまうこと。もちろん無理してがんばりすぎるのはいけません、食生活と運動、そして「人と社会とゆるくつながること」をどうぞ続けてください。

さて、右のグラフは佐賀県健康福祉部健康増進課から公表されている数字から作成しました。県内の各消防本部からの報告をもとにしたものです。「熱中症に気をつけましょう」と新聞、テレビ等で見ても、なんとなく「自分は大丈夫」と思っていないか？ 佐賀県では毎年、6～9月の搬送者数の推移はこの流れです。下の2つのグラフも令和元年度の佐賀県の状況。猛暑が予想されている今年です。どうかくれぐれもお気をつけください。

新型コロナウイルス感染防止のためのマスクも、顔面の温度を4～5℃上げてしまう場合があるため、厚生労働省も屋外で人との距離がある場合はマスクを外すことをおすすめしている状況です。



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)



草むしり、ウォーキングなど屋外の動きに特に注意を

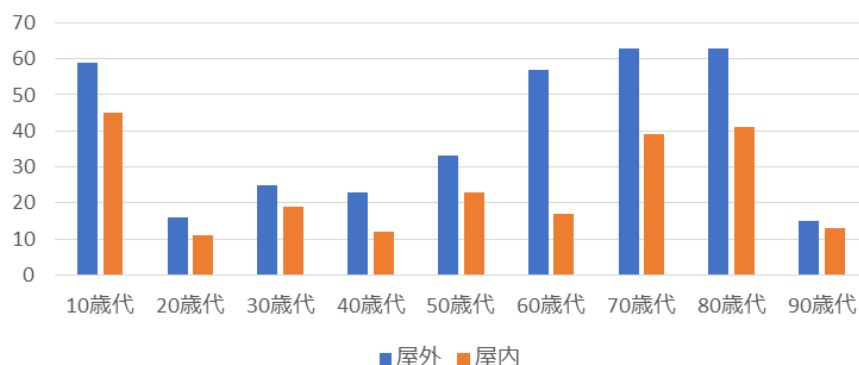
70代、80代こそ要注意！

熱中症発生場所は屋外が約6割



■ 屋外 ■ 屋内

年代別 熱中症疑い搬送者数



鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

入塾申し込み、お問い合わせは下記へ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

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

◆令和2年3月の講演会、さだまさしさんと鎌田先生のトークライブは新型コロナウイルス感染拡大防止のために延期となりました。お二人のトークライブを心待ちにしていた皆さん、佐賀市水ヶ江1-2-22「まちなかライブラリー 鎌田文庫」で、さだまさしさんと鎌田先生、それぞれの本棚をぜひご覧ください。楽しくて心にしみる本がいっぱいです。