

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 31

2月

体の免疫を高めるには、これ

「佐賀を健康長寿日本一に」を目標とする当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。令和2年12月は、佐賀市文化会館で、久々の講演会でした。

ソーシャルディスタンス、換気、検温、マスク、消毒ほか、究極の感染防止策を実行のうえ、客席に人が入り始めたころ、「うわーっ、やっと来た！」「まだ本番じゃないですよー」と言いながら、突然ステージ上に現れた先生。ニコニコ顔で客席に呼びかけ、スクワットや壁立て伏せ、ほか、開演前にそこまでやって、講演はどうなるのかと心配する塾生さんもうらしたほど。塾生と先生の「3つの約束」の実行具合を尋ねたり、端から端まで動き回る先生でした。

講演本番では、自然免疫を高めるために効果的なことを、熟く語られましたね。第一に、体を温めたり軽い運動をすることで夜はぐっすり眠り、朝は日光を浴び、体内時計を調えること。第二に、腸にいい食物を適量とること。第三に、楽しいことや人とコミュニケーションをとることを行い、幸せな気持ちでいることです。もちろん「3密を避ける」などの新型コロナウイルス対策は必要ですが、自分の住んでいる地域の感染状況を注視して、無理のないところで、のびのびと幸せでいることを強く勧めておられました。

「軽い運動」とは、開演前にも先生が実例を示しておられた「腕立て伏せならぬ壁立て伏せ」や、「スクワット」「かかと落とし」「ウォーキング」など、皆さんがよくご存じのものです。

「先生、まだ塾生さん入場中ですよ。開演10分前です！」「いいの、いいの、これはオマケです」

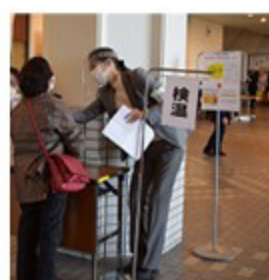


ここでクイズです。今年2月から始まるNHK大河ドラマの題名はなんでしょう？ 答えは「青天を衝け」です。主人公は、幕末から昭和初期まで生きた実業家、**渋沢栄一**。鎌田實先生の12月のお話には、その渋沢栄一の孫娘のことが出てきました。先生が出演するラジオ番組の12月のゲスト、**鮫島純子さん98歳**です。「にもかかわらず、その純子さんはおしゃれで美しい。なによりも会話の反応が早く的確」と、賞賛しきりでした。両腕を天に伸ばして左右の指をからめ、その形でウォーキングをなさるといふ98歳。会場では先生が実演し、塾生の皆さんは着席のまま試みました。かなりきつい運動です。純子さんが唱える「3・2・1の法則」も紹介されました。1日3食きちんとするのは当たり前。中でも朝ごはんを充実させ、比重でいうと「朝昼晩が、3対2対1」が健康長寿を支えるという話です。

「毎食1品は必ずたんぱく質を」「野菜は1日350gとりましょう。今より50g多くとると目標でもOK」など、鎌田先生と塾生の約束も守りつつ、「3・2・1」を取り入れるてみるのもいいかもしれませんね。

〇MIZ 満上薬局 実業士

【LINEとInstagramで】
「がんばらない料理教室」に行きたいけれど日程が合わないという方は、SNSでレシピをどうぞ。健康長寿を助ける料理の作り方が見られます。左は「MIZ 満上薬局 実業士」公式LINE。上は「miz_eiyoushi」のInstagram。



密を避けつつ先生の著書を見る塾生さん。ミズのスタッフ、挨拶をするミズ満上泰興代表取締役。



【前号クイズのこたえ】

国道263号のバス停「市文化会館前」から会場に入るとき上る階段。
Aは、この階段の上、左手にありました。佐賀青柳ライオンズクラブが会館に寄贈した「調べ」という女性像。4月の講演会時に見上げてみてください。階段の下には、ベンチが点在しています。そばには、Bを含む陶板がいくつか見られます。いずれも佐賀の名物を描いた陶板。「面浮立」など見つけてみませんか。ベンチでソーシャルディスタンスをとっておしゃべりするのもおすすめ。長い階段をしっかりと上げて上ると、理想的な運動となります。

- 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)

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

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