令和3年
5月
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. ３４

お湯につかって「あああっ」

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（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。

4月開催のさだまさしさんとのトーク＆ライブで鎌田先生のスクワットを再確認した塾生さんも多いことでしょう。「野菜を1日３５０ｇ」「たんぱく質は毎食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？

４月からは毎月の「がんばらない料理教室」「運動測定会」ほか塾生対象の各講座も再開しました。写真は、４月の「漢方ワークショップ」の様子です。「漢方みず堂」本店の上田有美香さん（左）による講義から。「季節が変わる時、体の調子や気分にも変化が見られる、１日の中でも波がある…それは当然のことなので、あわてずどっしりとかまえてOKですよ」と始まり、自分の体の状況を把握するためのチェック表を書いてみたり、各自それに合わせて入浴剤を作ったりしました。

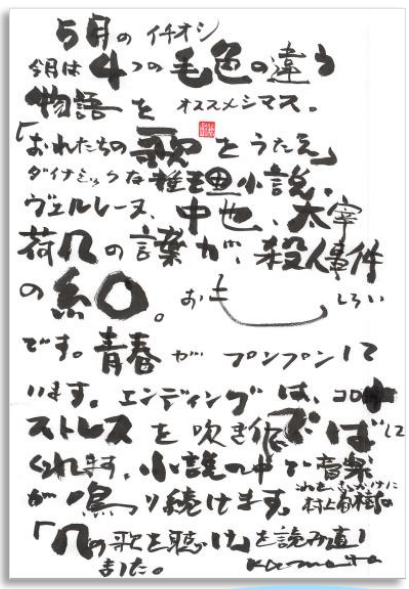
お風呂につかるとき「あああっ」と声を出すのは、血圧の急激な変化を避けるためにも有意義というお話も印象的でした。

チェック表は「イライラする」「寝つきが悪い」「朝起きるのがつらい」「声が小さい」など、目に見えない「気」について８項目。ほかにも「血」「水」についてチェックして、どこに滞りがあるかを掴みます。その後、用意された１１種の生薬を自分の症状に合わせてブレンドし、だしパックのような小袋へ入れてシール。これを自宅で煮出して入浴剤として使います。

みずがいえ「鎌田文庫」では

佐賀市水ヶ江1-2-22「まちなかライブラリー 鎌田文庫」は塾生だけでなく一般の方も自由に本が読めるゆったりした空間です。館内には月替りで「鎌田のイチオシ」の展示があり、５月は４冊の新旧書籍が展示されています。４月の講演でも語っておられた鎌田先生の毛筆。「おもしろい」の「も」がぐーんと伸びているのは、「とてもおもしろい」という表現でしょうか？

写真は、文藝春秋の新刊、呉勝浩作「おれたちの歌をうたえ」５９８ページ２０００円。「５月のイチオシ」として５月末まで展示中です。「その間は館内閲覧だけですが、展示を終えたら、一般書棚に移します。だから６月には貸し出しもできますよ」と鎌田文庫の坂井りえさん。



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

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）