

大股、ピッチ、ゆっくり…

「佐賀を健康長寿日本一に」を目標とする当塾では、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。4月は約300名の塾生が佐賀県立美術館ホールに集まり、鎌田先生のお話に耳を傾けました。

お話だけでなく、運動実演もあります。たとえば、「今までは、塾生の方たちに、一日8000歩！と歩行を呼びかけてきましたが、さらに今年は、グレードアップ。はやおそ歩き、つまり、速く歩くのとゆっくり歩きを交互に行うことをやってみてほしいんです」とステージ上を端から端まで大股で歩く鎌田先生。速歩きのほうは、普段より10cm歩幅を広げるつもりで、両手も大きく振る「大股歩き」と、両肘を軽く曲げて小股で歩数多く歩く「ピッチ歩行」を各1分間ずつ2回、合計4分間。ゆっくり歩きは、鼻から3秒かけて息を吸い、おなかをふくらませてゆっくり7秒かけて口からはく「腹式呼吸」で3分間、景色を楽しみながらゆったりとした気分で歩きます。この4分間+3分間の組み合わせを1日に2回ずつ14~15分間歩くのが理想的。「この歩き方は認知症予防、慢性炎症予防に効果的」とのことでした。

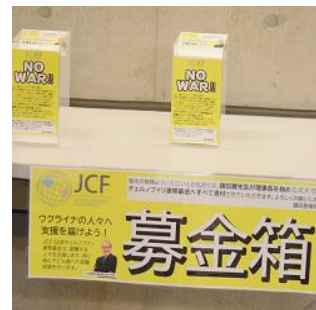
なお、「腹式呼吸は男性は自然にできる人が多いが、女性は苦手な人が多い。おなかを膨らませるのに抵抗があるのかな」という話には、会場から笑い声が湧きました。7秒かけて息をはくことになれば、口からでなく、鼻からはくことさらにいいともおっしゃっていました。そのほうが、鼻の中に一酸化窒素が働き、毛細血管が広がり、特に高齢者に多い「毛細血管のゴースト化」を防ぐからだそうです。

ゆっくり歩きの時だけでなく、普段の生活でもリラックスしたいときにもってこの複式呼吸。ぜひお試しを。



県立美術館ホールでの講演会は初めて

募金は **33,520**円集まりました！



第二部は会場全体で運動とゲームも

英エリザベス女王は96歳

チェルノブイリ原発事故後の1991年から周辺の被災者、白血病患者などの支援を続けている鎌田先生。認定NPO法人日本チェルノブイリ連帯基金(JCF)の理事長でもあり、その話も聞くことができました。休憩時には、「ウクライナの人たちに支援を届けよう！」と呼びかける募金箱がロビーに置かれ、多くの募金が。(この日、塾生さん、ミズのスタッフらから投げられたお金は、後日JCFに届けられました。集計額は、33,520円でした。)

休憩後は第二部。健康運動指導士の田代清一郎さんによる「椅子にかけたままで行うストレッチ」ほか運動実演、および来場者全員参加のゲームです。田代さんが出題するカタカナ四文字の言葉を、客席の列の端の人だけが見て、隣の人に伝える「伝言ゲーム」です。ただし、声は発してはダメ、手のひらに指で書く文字を見せて隣に伝えていくというゲームでした。自分ではわかっている、伝えるのはなかなか難しいものです。真剣な表情で伝える人、どうしても文字がわからずに笑い出す人、声なしなのに、なぜかにぎやかなムードのひとつときでした。

ところで、この日は英国女王誕生日の翌日でしたから、ミスグループ会長挨拶では、それも話題に。「鎌田先生はにもかわらぬ方ですから、コロナにもかわらぬ、戦争にもかわらぬ、年にもかわらぬ、いろんなことがあるが、とにかく前向きに明るく元気と呼び掛けてくださっていますね。96歳のエリザベス女王こそ、にもかわらぬ人ですね。70年間、国の元首として現役でおられるなど、すばらしいと思います。この塾を開く前に佐賀に来ていただいていた日野原重明先生も104歳まで現役でした。なぜ女王や日野原先生はそれができたのか？ **エリザベス女王、日野原重明先生、鎌田先生、共通するところは、志の高さ、人に対する愛の強さ、そしてユーモア。**そういう心をつくることが身体づくりより本当は大事なかもしれません。心づくりは、健康に深く関係しています」と話す溝上泰弘会長でした。



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

株式会社ミス 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

