

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」10月

野菜摂取レベル「11」は誰？

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で作家の鎌田實先生による健康指導が平成30年から続いています。8月の講演会では、90歳を超えても楽しく学び、楽しく遊ぶための「鎌田の教え」16項目が掲げられました。最後には先生の母ふみさんの写真も登場、16番目の教え「優しく生きる」のときです。みかんを半分にして、バスで隣り合わせた人にあげる話、よかったですね。

この講演の直前、先生の姿は同じ建物のイベントホールにありました。天井の高い広い空間で栄養や歩行機能の測定、美容相談などが行われているところへ、ひょっこり現れ、塾生さんらに話しかけておられました。「推定野菜摂取量」を測定する「ベジチェック®」のコーナーでは、「いくつだった？」「私、8でした」「おお、それは野菜をよく食べているということですね。僕は11だったよ」というやりとりも。やや自慢気な先生。

「鎌田の教え」

- ①腸内環境を守れ
- ②善玉菌を増やせ
- ③とにかく笑う
- ④繊維と発酵食品
- ⑤副交感神経を刺激
- ⑥大腸、朝食、温める
- ⑦血管力の強化
- ⑧ゴースト血管をつくるな
- ⑨ちよい太なら、まあまあOK
- ⑩ちよいコレは、気にするな
- ⑪鎌田式かかと落とし、忘れるな
- ⑫1時間に3分は動く
- ⑬速歩きと遅歩きのリズムが大切
- ⑭フレイル・ロコモにならない
- ⑮幅広歩行が大事
- ⑯優しく生きる



教え⑯ 優しく生きる



「歩行測定アプリ測定会」のコーナー。以前はストップウォッチで往復時間を測っていた歩行測定も、8月は、撮影して自動的に時間を計測する方法に変化していました。AIによる歩行機能解析。結果を見ながらアドバイスを受けるコーナーもあります。ここにも先生は、「割り込ませてくれる？ ありがとう」と、飛び入り。

広々としたイベントホールは、四辺に各コーナーが間をあけて点在していました。スタッフも参加者も、新型コロナ感染予防対策を入念に行いました。



MIZCOSME(ミズコスメ)のスタッフによるメイクとスキンケアの相談、実践コーナー。鏡前の化粧品の数々を見るだけで、「ワクワクする」と話す塾生さんもうらっしゃいました。当日は、やってみたかったけど、申し込むことをためらったという方も、あきらめないでください。MIZCOSMEでは、普段から「肌診断」「スキンケアアドバイス」「メイクアドバイス」「サンプルお試し」などを行っています(無料)。MIZモラージュ佐賀店、同ゆめタウン佐賀店、同イオンモール佐賀大和店、「そいよかね水ヶ江」1階のMIZ本店へお問い合わせください

…と、本部スタッフの田中利香さん。



ここにも飛び入り！



ミズの管理栄養士による「野菜摂取量」の測定とアドバイスのコーナー。4月の講演会では指先を挟む「ベジメータ®」でしたが、8月は手のひらをのせるだけの「ベジチェック®」を利用。野菜摂取レベルが「1から12」の数字で出ます。日頃から厚生労働省推奨の「1日に野菜350g」が達成できていると推定される人は、レベル「7から8」の結果に。鎌田先生の「11」は、「たっぷり野菜を食べていますね」の評価。もしも「野菜不足」を指摘されたら、食生活を見直し、改善すること。ここが、いちばん大事なところですよ。



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

鎌田文庫の本の返却時
 ルールをご確認ください！

こちらは水ヶ江1-2-22の
 まちなかライブラリー 鎌田文庫
 9:00 ~ 18:00 日曜休→

