

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 60

7月

「90歳の壁」をピンピンひらりと乗り越える

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、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5年6月の講演会では来場者全員で「からだでジャンケン」などコグニサイズをした後、鎌田先生登場。89、6MHzえびすFM「鎌田實しあわせの処方箋」パーソナリティよしのがり牟田さんとの漫才のような掛け合いに続き、腸活、筋活、脈活など「ピンピンひらり」生活の講演でした。

その中で、「立てちゃダメ。座らせないと。決められる人間になる…」と始まったクイズのようなお話。なんのことかわかりますか？腹を立てるな。腹の座った人になりましょう。など、すべて「腹」についてのこと。「腹を決められる」とは、病気の治療や介護のされ方など、人生の決断を人任せにせず、自己決定できる幸福のことであります。

この日、朝から料理教室、講演、ラジオ生放送、翌日も佐賀市の2つの高校で講演と大忙しの先生。体が心配になりますが、健康長寿の考え方を広めようと精力的に動かれるのも、先生こそ自己決定の腹が座っているのだと感じました。



先生のこのポーズは、加齢性筋肉減少症(サルコペニア)を自分で調べる方法。左右の親指をつけて、ふくらはぎを両手の指で囲み、人差し指がくっつけられないほど筋肉がある人はセーフ。指の輪と脚の間にたっぷり余裕がある場合は、サルコペニアの疑いあり。スクワットやかかと落とし、速おそ歩きなどで、楽しく下肢筋肉を増強しましょう。



「眠活」7つの方法

1. 朝の太陽の光を浴びる
2. 腹式呼吸で副交感神経優位に
3. 目、首をホットタオルで温める
4. 筋トレと速おそ歩き
5. 腸内環境改善
6. 就寝30分前に入浴完了
7. 就寝前に軽いストレッチ

♡「最近、よく眠れていない気がする」「睡眠の質を向上させたい」と思っている方は、上のことを試してみてください。無理なら、できるところから始めるのでもOK！

♡ 2と7は、布団の上でね。



↑「からだでジャンケン」は頭脳と身体を同時に使い、認知症予防にもなる運動。

←講演前のひととき、自著にサインをしながら談笑する鎌田先生と塾生さん。



←「夢」というサイン字を何度も見返す塾生さん。落款の赤もきれいですね！

緑黄色野菜が十分とれていますね、優秀です！



♡ 鎌田先生が「痛くない検査がいろいろあります」と紹介されていたとおり、講演会会場ロビー、ハワイエでは、「野菜摂取量を診断するベジチェック®」「脚年齢を知ろう」など各種測定、健康長寿のためのレシピ配布や食品紹介など、行われていました。

♡ ローソンミズ木原店のそばにできた運動教室「アルスタ」の無料お試しチケットも配布されていました。



本当の年齢より若いといんだけど…脚年齢。

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

健康長寿実践塾書き込み手帳の代わりに「アプリ」も始まりました。お問い合わせください。→

