

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 64

11月

測定参加で社会のお役に

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。この「かわらばん」がNo.64ということは、開塾当時70歳だった人も、75歳。鎌田實先生自身も、この5年間心房細動などを経験しながら歳を重ねておられます。現在、塾生は50代から90代、約1100人。先生と塾生との「3つの約束」も、西九州大学リハビリテーション学部やミズの健康運動指導士、管理栄養士らと会議を重ねて「常に実態に合わせたものにブラッシュアップしている」と鎌田先生。右が、最新の約束です。あくまでも「がんばらない」「がんばりすぎない」が塾のモットーですから、気楽に続けてください。「毎日8000歩も歩くのは私には無理」という方もご自身のペースを大事に、「調子のいい日は昨日より少し長く歩く」くらいのイメージでどうぞ。お休みする日があっても、長い目で見て継続していればいいのです。

3つやってる？



新しい3つの約束

1. たっぷり野菜でいきいきと
1日に350gの野菜をいりとりどりにバランスよく食べる
2. 食べてたん活、動いて筋活
食事ごとに1品はたんぱく質の食品をとり、スクワット10回
3. 楽しく無理なく歩くこと
最大でも日に8000歩
(今より10分長く、または今より1000歩多く歩く)

自治体の公式アプリも活用！

◆令和元年10月からは、佐賀県の県民運動「さが健康推進県民運動」もスタートしています。

◆県では、運動の柱を「歩く・身体活動」として、ウォーキングアプリ「SAGATOCO」を配信中。すでに10万ダウンロードを越えたそうです。日常的に「歩く」という機運を醸成、糖尿病などの生活習慣病予防、健康寿命の延伸をめざすなど、詳細は公式サイトで。

◆このほか「食と栄養」「歯と口の健康」「たばこ対策」に重点をおく県民運動です。
(鹿島市の塾生さん提供の情報より)



実際に、西九州大学の専門家らと年に2回行う「おとなの健康測定会」では、3つの約束を続けておられる塾生の運動機能維持や向上が数字で現れています。塾生自身が体の状況を確認し、日々の暮らしに生かすことが大事。一方、大学からは測定会の結果が、たとえば「どういう運動を続けると転倒率が下がる傾向にある」などエビデンスとして学会に発表されるため、塾生は自分だけでなく全国の人の健康維持に貢献しているという側面もあります。年3回の鎌田先生の講演、月4～7回の健康講座に参加するために、佐賀県内はもとより、長崎、福岡、遠くは大阪から塾生が集まっています。

JIM-NET(鎌田實名誉顧問)のチョコ募金2024 受付は11月20日開始予定です

- 2007年から続く冬季限定募金が今年も始まります。イラクの病院への支援、シリア難民の母子保健への支援などにつながるチョコ募金です。
- 北海道の六花亭が作るハート型チョコレートが10粒入った缶。同封のカードと蓋に描かれた絵が毎年変わります。募金のお礼がこのチョコレート。個包装の缶が4つ入って1セット2200円。1缶ずつバラしてプレゼントにしても。
- 絵の題は写真の左上から時計廻りに、フルーツバスケット、ちようちよ、バラ、ライオン。シリアとイラクの、障害を持った子ども達が描きました。
- 発送方法は、ポスト投函で料金250円からのゆうパケット、手渡しお届けのクロネコヤマト宅急便コンパクト600円ほか、好みに合わせて選べます。
- 問い合わせはJIM-NET(<https://jim-net.org/>)へ。チョコ募金受付の開始予定日は2023年11月20日です。



朝、昼、晩の食事ごとにね、必ず1品はたんぱく質をとってくださいよ。このサバ缶、たんぱく質強化の大豆なんでものがおすすめです。

1日3度の食事をとるとしたら、食事前の10回スクワットで、日に30回の計算です。運動してから肉や魚、卵などたんぱく質の豊富な食品をとるのが筋肉をつけることにつながります。



国民健康保険中央会が発表した2020年の健康寿命(女性)は、佐賀県が長野県、大分県と同列1位。「佐賀県に健康長寿のムードが高まってきましたね。次は男性に、ぜひがんばってほしいね。いや、がんばらない塾でした」と鎌田先生。写真は、令和5年6月の料理教室と講演会より。当時74歳の先生も今は75歳。



北海道六花亭の美味しいチョコレートです。

皆様のお気持ちをよろしく願います。



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

「まちなかライブラリー 鎌田文庫」
開館時間：9:00～18:00 休館日：日曜日
所在地：佐賀県佐賀市水ヶ江1-2-22

