

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.69

# 4月

## 何か新しいこと、ポールウォーキング？



佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾は、医師で作家の鎌田實さんによる健康指導が行われています。3月の講演会では「おもしろい事をした人の勝ち」と話された鎌田先生。ミズの溝上泰興代表取締役は挨拶で故・日野原重明さんの「新しいことを始めよう」の言葉を紹介。日野原さんは、98歳で俳句を始め、100歳でフェイスブックを始められるなど、毎年、未経験の新しいことにチャレンジされていたとか。

写真は講演会翌日の「桜のトンネルを歩こう ポールウォーキング」、市営バス武藤停留所そば「アルスタ ミズ木原店」主催のイベントです。参加費は1000円。8:40集合、日本ポールウォーキング協会認定コーチの指導のもと、ポールの高さ調節、準備運動、歩き方練習を経て、約20名でポールウォーキングしました。道は車通りのない「徐福サイクルロード」。昭和62年に廃止された旧国鉄、佐賀線の跡地に整備された歩行者・自転車専用道路です。旧光法駅での休憩中は、お菓子を食べながら、初対面の参加者同士おしゃべりして、遠足気分。

肘を直角に曲げてポールを軽く握った手を、前後に動かしながら歩き、肩甲骨が動いているのを意識するというポールウォーキング。「ポールを持つことで自然と背筋が伸び、正しい姿勢で歩ける」「4点で体を支えるので安定感があり、体力に不安がある人、バランスを崩しやすい人も始めやすい」などの特徴があります。この日は、ポールの無料貸し出しもあり、各自、自分の体に合った高さに調整して使いました。「ミズ・溝上薬局でポールを割引価格でお求めになります」と最後に指導員の方からご案内がありました。



「アルスタ」は普段は足腰の運動を主にした運動教室を月会費制で開催していますが、今回のような一般の方も参加可能な催しは今後も計画中とのこと。  
 ④アルスタ ミズ木原店  
 070-1252-5399



「アルスタ ミズ木原店」の岡本尚己さん。「日本ポールウォーキング協会」認定コーチは岡本さんのほか、瀧愛莉さんも一緒に歩きました。上の写真のように肘を曲げた状態でポールの高さを調節し、歩くときも、同じ肘の形を保ちます。ノルディックウォーキングが「後ろ突き」なのに対し、こちらは「前突き」。消費カロリーはノルディックほど多くないものの、気軽に始められる運動といえるでしょう。肩の力を抜いて、遠くを見つめる気持ちでリラックスして歩きます。同じポールは、毎日の散歩にも使えます。



この日のおみやげ

「健効飴 黒糖風味 万年茸」がウォーキング終了後に配られました。袋に「漢方専門薬剤師が考えた」と表記。1粒(標準4.6g)に靈芝を約1.0mg配合した飴。漢方みず堂のオンラインショップでは税込み648円。1袋70g。中身は写真のように個包装でした。

「鎌田塾に入って5年です。興味のある講座に参加したり、鎌田先生の講演は都合のつく限り行っています。また、半年に1度の体力測定会にも参加しています。測定は、体力維持(意地でがんばる)の目安にもなります。鎌田文庫からときどき本も借りていますよ。今日は、行きにまだまだだった桜が、帰りはだいぶ開いていました。ポールウォーキングで、健康的な時間が持てた上に、思いがけずおみやげもいただきました♪^\_^」と小城市の塾生、Sさん(68歳)

### 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」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

「まちなかライブラリー鎌田文庫」  
 佐賀市水ヶ江1-2-22  
 開館9:00~18:00 休館:日曜日  
 心と体に効く新コーナーができました

