

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」 かわらばん No.78

## 足踏みツイスト



テレビを見ながらできるスクワット。椅子に座る要領で行います。椅子に触らずゆっくり立って…



鎌田実原作のドラマ「がんばらない」で鎌田先生がモデルの太田章院長役を演じたのは西田敏行さん。「同じニオイがするなー」と言われて破顔大笑の先生と西田さん(講演会舞台の投影画像より)。令和6年に亡くなったもう一人、福島への災害ボランティアで一緒だった服飾評論家ピーコさんの思い出話も。

こちらの紙面に関するお問い合わせ、  
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局  
☎0120-22-7911(平日 9:00~17:00)  
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)

## 老化スピードを遅くする方法

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田実先生による健康指導が行われています。令和6年12月8日の講演会は、「老化のスピードを緩める」がテーマ。田中美祈さん(ミズの健康運動指導士)と鎌田先生による鎌田式体操「足踏みツイスト」から始まりました。リズムカルな足踏みをして、楽しく心肺機能を上げながら、ときどき、腸をひねる感覚でツイスト。右ひじを左ひざにタッチしたり(左写真)、左ひじを右ひざにタッチしたり。実際にはつかなくてもOK。手足を連動させる運動ですから脳が刺激され、太ももを高く上げることで血流を促します。それにしても、先生の太ももの上がり方はさすが。76歳と思えないですね。

ステージ上に椅子がたくさん並んでいるのは、この日の第二部のプログラム「MIZ クリスマスコンサート」アルモニア管弦楽団演奏のためでした。塾生と一般客を合わせ、来場者は1600人を超えました。

### 焦がさない、錆びさせないために

水と空気に触れた釘が錆びてしまう酸化、トーストが真っ黒に焦げてしまう糖化、同じようなことが人間の体内でも起きます。酸化と糖化は、高齢者だけでなく20歳前後から始まっていて、老化を速めがんなどの疾病を引き起こす慢性炎症につながる事が指摘されています。酸化を防ぐには抗酸化作用のある緑黄色野菜やオリーブオイルほかをとること。糖化防止には、食事と食事の間を充分にあげ、ゆっくりと食べることで、糖質をとりすぎないことなどが上げられます。共通するのは適度な運動を継続すること。塾の栄養講座や講演会で繰り返し推奨されている生活習慣がかなめですね。



老化スピードを緩める講演でいちばん強調されたのが、「焦げ」「錆び」の防止。「甘いもの、ジュース、炭酸飲料に注意!」が焦げ防止。「野菜を1日350gとることと筋肉づくり」が錆び防止。「長生き食事四天王」として提示されたのが、「ブロッコリー、納豆、具たくさんみそ汁、たまご」でした。「佐賀県民の平均野菜摂取量は、目標である350g(厚生労働省 健康日本21第二次)に80g足りません。あと80gを意識してください」と呼びかける先生でした。



先生は、ここ!

講演会後の第二部は音楽会。サンサーンス作曲、バイオリン協奏曲第3番では、中学2年生のソリスト北坂成希さんが会場を魅了しました。