

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」 かわらばん No.81

桜の季節の講演会

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。3月21日は第18回講演会。前回12月は「天山に初冠雪」の日でしたが、今回は「さが桜マラソン2025」の前々日。佐賀市内にはアセビ、早いところではサクラも花開いていました。右は、佐賀市文化会館のステージで客席の皆さんと一緒にスクワットをする鎌田先生。頭を使って考えながら動く新しいスクワットやランジも紹介。「沈み込んでえ、はい、その後ゆっくり立ち上がって、また沈んでえ、おお、かなりいいぞ、そのまま、いいぞ、いいぞ、はい、ゆっくり立ち上がって…」2階席のいちばん後ろの人まで息を合わせました。

昨年後半くらいから目に見えて増えてきた男性参加者。「長野県の健康づくり運動も、最初は男の人が乗り気じゃなく、女性ばかりだった。具だくさん味噌汁で野菜をたくさん食べましようと呼びかけても、男性はそんな味噌汁はイヤとか、家の味を守れとか言ってなかなか受け入れない。でもその内、男性が興味を持ち始めたんですね。そうすると後は早い早い。いつの間にか健康長寿で有名な長野県になったんです。佐賀もこれだけ男性が来るのは、本当にいい兆し!」と、鎌田先生の声も弾みました。

ステージ上のスライドは「バンザイスクワット」。朝日を浴びながら朝の空気を深く吸い込んでバンザイ。「気持ちいい〜い」と思ったら、「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質セロトニンが分泌され幸福感が得られた状態。そこから深く沈み込みます。



バンザイスクワット



第18回講演会は塾生さんだけでなく、会場で入塾申し込みをする一般のお客様もみえました。右は、鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」の総合案内(保存版)です。書き込み手帳アプリやLINEについても詳しく解説。



岩次郎さんの思い出

講演会の前に佐賀市水ヶ江の「みずがいえ」2階で、テレビドラマ「がんばらない」に関するおはなし会がありました。諏訪中央病院に赴任して以来、さまざまな患者さん、その家族と出会い、困難や喜びを体験した鎌田先生が書籍『がんばらない』を上梓したのが平成12年。そのエッセイを原作として翌年テレビドラマ「がんばらない」が放送されます。鎌田先生をモデルにした役は西田敏行さんが演じ、育ての父親、岩次郎さんをモデルにした役は大滝秀治さん。医師になりたいという息子に対し、大学進学さえも反対した頑固な父のことを、息子はどう思っているのか…。U-NEXTで配信されている「がんばらない」を視聴してから先生のおはなしを聞いたり、近著を読んだりすると、なおさら胸に深くしみることでしょう。

3月21日の朝9時からみずがいえ2階の「あい菜食堂」でおはなしをなさる鎌田先生

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)

クイズ この女性はだあれ?

講演会会場にいた人なら会っているはず。
答えは「かわらばん5月号」で発表します。
ヒント:反射材

