

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

令和7年
8月

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.85

「うまいように」とは?

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。平成30年8月以来、年に2〜3回は佐賀を訪れて講演、令和2年9月からは、えびすFM「しあわせの処方箋」に週に1度リモート出演し、「健康長寿実践」を指導してこられた先生。今年77歳の喜寿、塾生さんと共に歳を重ねておられます。忙しい中、たくさん本を上梓する鎌田先生ですが、近著はこれ、『うまいように死ぬ』。タイトルや見出しを読むだけで、疑問や好奇心が掻き立てられる本。

第1章 老い方上手は死に方上手

第2章 命を終えるまでにヤサシイヒトになりたい

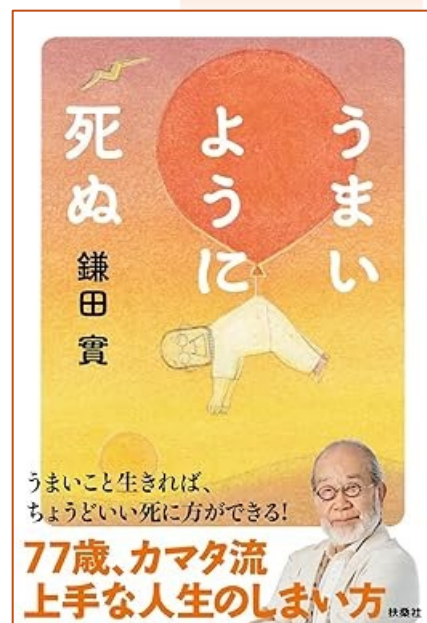
第3章 “わがままカマタ”の「駄タイズム宣言」!

第4章 死を受け入れるウォーミングアップ

第5章 “死の覚悟”が「ちょうどいい死に方」につながる

第6章 別れは“いつかまた”の約束

…どうです、見出しから「うまいように」の内容が感じられますか? 食事、運動、生活習慣を整えて、「死ぬまで元気にいること」が書かれているのかと思うのですが、ちょっと違います。病気を遠ざけようと我慢や辛抱ばかりしているよりは、自分のしたいことをしつつ、時に妥協点も探すという過ごし方。もちろん健康に留意するのは当然ですが、少しわがままかと思えることでも、「自己決定」を大事にして、うまいように逝く…。8月の旧盆に「おばあちゃん最後まで楽しそうだった」とか「突然逝ってしまったあの人はどんな気持ちだったかな」など、亡くなった家族を思うとき、我が身を振り返り、「自分はうまいように死ぬのか」を考えてみるのもいいですね。20〜50代の人を読んでも、特別な生きる道しるべとなりそうな本です。



2025年6月28日発行「うまいように死ぬ」
著者:鎌田実 装画:はらだたけひで
発行所:扶桑社 税込み価格:1650円
(電子書籍は1485円)



“鎌田実の「がんばらない健康長寿実践塾」の略称は「鎌田塾」(本の142ページに出てきます)。左と下の画像は、令和元年の鎌田塾講演会。鎌田先生が運動実演つきで、健康情報を講演。講演会では、過去にふれあった患者さんの、亡くなる直前の姿がしばしば語られますが、本には、さらに菅原文太さん、永六輔さん、瀬戸内寂聴さんほかのお話も。どのような生き方が「うまいように死ぬ」につながるのかは、一人ひとりの意志と環境によって異なるものなのでしょう。

【LINE友だち追加のおすすめ】

現在、塾の健康講座情報を公式LINEアカウント「健康長寿実践塾」で受け取っておられる塾生さん、「MIZ 溝上薬局 栄養士」のLINEやInstagramも登録していますか? 佐賀県内外の店舗に常駐する管理栄養士のグループが健康をバックアップする情報を発信中です。

この夏は「意外と知らないアイスのエネルギー量」が好評。含まれる乳成分の種類や量によって「アイス」が4つに分類される話と、市販品「アイス」各種のエネルギー量一覧など。「売り上げ上位のあの人気アイスが、おにぎり〇個分のエネルギー量!」など、知っておいて損はない話がいっぱいです。ジップロックなどの密閉袋大小を使ってアイスを作るといってお手軽レシピも紹介されていました。

肉類(鶏・豚・牛)、大豆製品(豆腐・納豆・豆乳)ほか、食品のたんぱく質量が一覧できる回もあり!



参加者全員で
スクワット



たんぱく質は筋合成のために
1食あたり20g以上
食べることがおすすめです!

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

鎌田実の「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)