

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

令和8年
8月



“往復ビンタ”はやめて

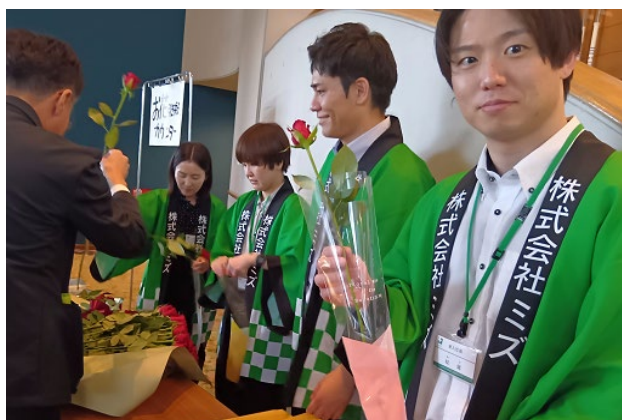
佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では医師で作家の鎌田實先生による健康指導が続いています。開塾時70歳だった鎌田先生が今年6月には78歳。塾の第20回講演会がちょうどお誕生日で、会場いっぱいの塾生さんから、バースデーソングやお祝いの声援が届きました。

この日の講演テーマ「スーパーエイジャー」は80歳を過ぎても、50歳と同じ認知機能を保ち、自立して生活できる筋肉や好奇心を持つ人。そんな生活のためには、おもに食事と運動、社会参加に力を入れることになりますが、「がんばらない」が塾のモットーですので、決して無理はしません。塾生と一緒にステージ上でスクワットをする先生もこの20年、心房細動や骨折を経験し、75歳で白内障の手術、77歳で補聴器装着と、塾生さんと一緒に年を重ねておられます。客席に同年代の方も多く、講演の随所に共感の波動が感じられました。

講演中、「お刺身の食べ方」について語られた場面がありました。たんぱく質や野菜を十分にとるのは健康長寿に必須のことながら、その際に、塩分過多にならないための方法として、こんなお話を…。

「減塩醤油を使ってもつけすぎはよくありませんよ」「まぐろの刺身を箸でつまんで醤油皿に持っていき、“往復ビンタ”みたいに両面に醤油をつけていませんか?」「減塩を意識して、せめて“一方通行”にして、ちょっかすくらいにしてください」「慣れてきたら、刺身の先っぽだけ醤油に触れるくらいにして」

…最初は物足りないかもしれませんが、そのうち慣れますとのことでした。暮らしの中の当たり前になっている習慣を、ほんの少し変えるだけで、「スーパーエイジャー」に一步近づくということですね。高齢者は少しぽっちゃり型でいいのですという話では、皆それぞれの肥満度「BMI」を自分で計算することをすすめておられました。



「長野まで持って帰れないからご来場の皆さんにもらってほしい」と鎌田先生。抽選で選ばれた人に1本ずつお渡し♥



講演開始前の30分間、会場を沸かせた「笑いヨガ」。はっはっは、ホッホッホと笑って、気分もカラダもリフレッシュ。

講師はアルスタミズ木原店の中町美佐子さん。「駐車場探して笑いヨガが見られなかったのよ、残念」と嘆く方もおられましたが、みやき市(毎月第2土曜10:15~)、佐賀市(毎月第4土曜 9:30~)で開催しているので、お申し込みください。1回1000円。「中町美佐子笑店」のInstagramのDMかLINEで受付中。※2名以上で実施となります。定員に達し次第締め切り。

中町美佐子笑店: <https://misakosyouten.website/>
インスタグラム: <https://www.instagram.com/m.nakamachi/>
LINE: <https://line.me/ti/p/nZmU3jxvz>

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)

