

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.99

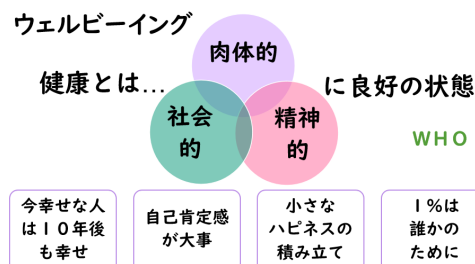
名前にこめられた意味

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。

6月28日の第20回講演会は、会場の佐賀市文化会館が2月のネーミングライツ取得により「ミズ ウェルビー ホール」の名になって初めての開催でした。名前の由来である「ウェルビーイング」に込めた願いは「心身共に健康で幸せなまちづくり」。鎌田先生のお話のテーマも「**幸せになる健康法**」です。いわく「ちよい太がいい」「ときめきで脳の活性化」「野菜1日350g、たん活、筋活はなぜ必要か？」などなど、人生を自分で決めていけるウェルビーイングにつながるあれこれ。約1500名の来場者と一緒にスクワットやランジも行いました。

客席では、「ウェルビーイングは流行りの言葉ばってん、ハピネスと、どがん風に違ふとやろか」と話す男性も。

「**ウェルビーイング**」は近年、国際的にも注目される幸福度・充足感に関する概念です。もともとWHO(世界保健機関)が80年前に健康の定義の中で示した言葉ですが、令和10年秋には、「ウェルビーイング世界フォーラム」第8回が日本で開催の予定。日本政府は財務省・内閣府が中心となって、OECD(経済協力開発機構)と共に開催します。GDP(国内総生産)など、今までの経済指標では測れない国民の幸福度を把握して政策に活用しようというのが世界的な潮流なのですね。



講演会のステージに掲げられた鎌田先生の解説スライド

会場から紙で質問

6月の講演会終了後、客席からなかなか立ち上がらない人たちがいました。入場時に配布されたアンケート用紙に「鎌田先生への質問」を熱心に書き込む塾生さんたちです。翌月のえびすFM「**しあわせの処方箋**」生出演の鎌田先生が、そのいくつかに答えました。その中からお一人分を抄録します。

【50代女性からの質問】私は補聴器ユーザーで音や声が聞こえづらく、周囲と同じタイミングで笑えなかったりします。定年も近く、その後の生活、仕事探しが不安。アドバイスを。

【鎌田先生の答え】**ほくも補聴器をつけています**。テレビ番組に出演した時、ひな壇に座る数人が口々に何か言う、うまく聞き取れないことがあり、補聴器をつけました。4000Hzくらいの高音が特に聞きづらかったのがだいぶよくなりました。補聴器は買う時に自分の聞こえづらさに合わせて調整してもらうのだけど、買った後も**定期的に調整**をすることをおすすめします。聞こえ方がよくなれば、**ウェルビーイング**は高まります。

今はハローワークの高齢者コーナーなど、インターネット利用で仕事も探しやすくなっていると思うので、補聴器をこまめに適切に調整して、新しい仕事を探してください。

「難聴は認知症リスクを高める」「**仕事を続けることが認知症リスクを軽減**する」などの研究報告もあるので、今後の人生のためにも補聴器を大切に、たとえ給料が安くなっても仕事は続けるという生活が大事なかなと思いますよ。



Job hunting!!



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)

「しあわせの処方箋」は毎週水曜日17時からの生放送。えびすFMパーソナリティで、講演会司会でもおなじみの、よしのがり牟田さん、長野県から遠隔出演の鎌田先生、多彩なゲストも楽しみです。