



鎌田 實さん(75歳) 医師・作家
東京医科歯科大学医学部卒業後、長野県の諏訪中央病院へ赴任。「地域包括ケア」の先駆けをつくり、長野県を長寿で医療費の安い地域へと導いた。現在、諏訪中央病院名誉院長、(一社)地域包括ケア研究所所長。2023年から北九州市アドバイザーに就任。ベストセラー「がんばらない」他、著書多数。

ようこそ北九州へ

市長 北九州市は、誰もが元気でいきいきと生活できる「健康長寿都市」を目指しています。その取り組みに関連して、アドバイザーの鎌田先生には何度も足を運んでいただいています。北九州の印象はいかがですか。

鎌田さん(以下、敬称略) 北九州は人情豊かなまちと聞いていましたが、講演会などで市民の皆さんと接するたびに、本当にそうだと実感します。何より、皆さんよく笑いますね。講演会でもドツと沸く場面が多く、盛り上げていただいています。

市長 映画のロケなどで来られた方も、北九州の人はシニアも含めて活気があり、好奇心旺盛だとおっしゃいます。

鎌田 北九州市では元気な高齢者の約42%がスマートフォンを使用しているというデータもありますね。世の中の変化に敏感なシニアが多いことが分かります。よく笑い、新しいものを受け入れやすい。これは健康づくりを進める上で大きなプラスです。歴史ある産業都市で、医療機関も充実し、人情豊かで新しいモノ好きの気質もある。こうした「北九州ならではの宝物」を上手に活用す



れば、健康長寿都市の取り組みも大きく進展するでしょう。

今年の健康目標
まず、行動を起こそう!

市長 新年にあたって、一年の計を立てる人も多いと思います。健康長寿に向けて、どんな目標を設定すればいいでしょうか。

鎌田 まずは生活習慣を少しだけ変えてみてはどうでしょう。例えば野菜を積極的に食べたり、日々の生活に無理のない運動を取り入れるなど。小さなことであっても、行動を起こすことが大事です。

市長 「少しだけ」というのがいいですね。無理な目標はなかなか続けられません。

鎌田 ぜひ高齢者の皆さんから始めてほしいと思います。というのは、家庭の中で誰かが行動を起こせば、家族に良い影響を及ぼし、家族みんなの行動変容につながるからです。おじいちゃん、おばあちゃんが何か良いことを始めたようだ、それなら…と、お父さん、お母さんの行動にも何かしらの変化が生まれる。すると自然に、孫世

代の行動も変わります。学校から帰ってゲームばかりしていた子でも、机に向かう時間が毎日少しずつ増えて、成績がアップするかもしれませんよ。

極意1
体のために『〇活』しよう!

市長 北九州市は政令市の中で一番高齢化が進んでいます。人生100年時代を元気に過ごしていただくためにも、健康な生活習慣をぜひ定着させたいと思います。高齢者の方でも無理なく取り組める活動について、教えてくださいませんか。

鎌田 ポイントを絞って取り組める3つの「活」を紹介します。就活や婚活の「活」ですね。まず「腸活」。腸は免疫の中枢で、細胞のがん化を防ぐナチュラルキラー細胞や、幸せホルモンといわれるセロトニンを分泌します。腸内環境を良くすると免疫力がアップして病気にかかりにくくなり、気持ちも前向きになります。

市長 腸内環境を整えるには、何をすればいいでしょう。

鎌田 朝の日晒しを浴びて、しっかり朝食を取り、夜は軽い運動や入浴で体を温めましょう。食事では、野菜や海藻などの食物繊維や、魚・卵などのたんぱく質の摂取を心がけたいですね。たんぱく質は朝、昼、夜に分けて取るのがベター。朝食はしっかりと食べましょう。

市長 あと2つの「活」についてもお願いします。

鎌田 「脈活」と「脳活」です。脈活は、血管の活性化です。血管の総延長は10万キロ、なんと地球2周半の長さです。血管の老化はむくみや高血圧を引き起こします。シミやシワは、皮膚の下の毛細血管が弱くなると血が通わなく

継続は力なり! 今日からできる
鎌田式健康法

かかと落とし

↑ ①・② つま先上げ
↑ ③・④ かかと上げ
↓ ⑤ ドンと落とす

手ぬき速遅あるき

1分 幅広(大腿で)

30秒 ピッチ(早歩き)
(競歩のように足の回転数を上げて)

30秒 ゆっくり腹式
(呼吸を整えながら)

1分 幅広(大腿で) 目標 5セット/日

ワイドスクワット

上半身を膝の位置までゆっくり下ろして、上げる

目標 5~10回/日

「脳活」5つの目標

- 幅広歩行! 1日350グラムが目安
- 野菜をしっかり食べる!(野菜ジュースも活用)
- たんぱく質を小まめに取る!(魚・卵など)
- 歯磨きで歯を丈夫に!
- 血圧を上げない!(減塩など)