なった結果です。でも大丈夫、野菜の摂取と軽い運動で血管は若返ります。血管年齢を若く保つことは、体全体の健康につながります。次の「脳活」は、脳を元気にする活動。ポイントは「歯」と「歩き方」です。脳に必要な栄養を届けるには、高齢になっても歯を健康な状態に保って、しっかりよくかんで食べることが大事です。できれば子供時代に、丁寧に歯を磨く習慣を身に付けたいですね。

市長　歩き方も、脳の活性化には重要なんですね。

鎌田　とても重要です。私は3分でできる「手ぬき速遅あるき」を提唱しています。幅広歩きで1分、早歩きを30秒、次に腹式呼吸しながらゆっくり30秒歩いて、最後にまた幅広歩きを1分。これで十分ですが、時間があるときは5セットやります。私はこの歩き方で血圧、血糖値、体重が適正値に戻り、長年悩まされた腰痛も治りました。

市長　素晴らしい成果ですね。市では、まちづくり協議会が主体となって「地域でGO！GO！健康づくり」と銘打った、地域の特色に合わせた健康づくりを小学校区単位で実施しています。今後は、先生に伺った内容も大いに反映・活用させていただきたいと思います。

極意2 『貯金』より『貯筋』

市長　健康長寿の実現には、食事と並んで運動がカギになるようですね。

鎌田　その通りです。そもそも何のために健康を保つのかというと、いくつになっても幸せに生きるためだと思うんですね。北九州市は医療や福祉が充実しているので、万が一倒れても安心して任せられます。でも足腰が弱って歩けなくなったら、行きたいところにも行けず、好きな食べ物も制限されかねない。たとえお金をたくさん持っていても、それでは幸せとは言い難いでしょう。私がお伝えしたいのは、そうならないための極意であり、運動を重視するのは、いつまでも自由に動ける筋力を保つためです。これを私は「貯金より貯筋」と表現しています。

市長　なるほど「貯金より貯筋」。分かりやすいですね。

鎌田　かといって無理は禁物ですし、市長もおっしゃったように、続かない。先ほどの「手ぬき速遅あるき」や、「かかと落とし」、足を肩幅より広く開いて行う「ワイドスクワット」など、テレビを見ながらでもできる簡単な運動で十分です（2ページ下参照）。筋肉の「もと」となるたんぱく質も積極的に取ってほしいですが、脂っこい食べ物も、好きなら我慢しないで遠慮なく食べましょう。ただし抗酸化作用のある野菜の摂取を忘れずに、と常々お話ししています。

極意3 「いきいきと生きる」ために

市長　元気でいきいきと生活するためには、どんな心がけが必要になりますか。

鎌田　至ってシンプルです。継続は力なりと言いますが、健康づくりにおいても、継続することが何より大切です。考えてみてください、1日3分の歩行でも、毎日続けたら1年で18時間以上。継続がいかに大切か、お分かりいただけるでしょう。食事の心がけもそう、腸活、脈活、脳活も同様です。

市長　健康は最大の資産と言いますが、本当にそうですね。

鎌田　第一に健康、次に良好な人間関係、それから自己決定。この3つを私は、「幸せの3条件」と呼んでいます。人間関係で言うと、仕事や地域活動、ボランティアなどで人に親切にすると、より健康度が上がります。誰かのために尽力する時、体内で分泌されるオキシトシンという物質。これも幸せホルモンの一種で、明確な老化抑止効果のデータも出ています。

市長　人の世話を焼く人ほど、いきいきしているように見えますが、ちゃんと理由があるんですね。最後の自己決定とは、どういうことでしょう。

鎌田　何事も、人に言われて仕方なくやる場合より、自分の意志で取り組む方が前向きになれますよね。今日の話題に沿ってお話しすると、腸活や脈活で脳が元気になって睡眠の質が上がり、貯筋の効果で血管が若返り、幸せホルモンの作用で何事にも前向きな判断を下せるようになる。こうしたポジティブな自己決定を日々重ねることが、健康で幸せな長寿につながります。

市長　市政においても、どのように在宅ケアの充実を図るかなど課題は多いですが、今後は今日のお話も念頭に置きながら、全国のモデルとなるような健康長寿都市を目指していきたいと、思いを新たにしています。鎌田先生、今日は本当にありがとうございました。

北九州市からのお知らせ

ご存じですか？ あなたのまちの「健康づくり推進員」です！

■お住まいの地域で健康づくりを始めませんか

「健康づくり推進員」は、地域の皆さんが主体となった健康づくり活動を推進するボランティアです（令和5年7月現在632人）。

市民センターや公園など身近な場所で、ウォーキングや体操教室などの企画運営、健康づくり・介護予防の情報発信等さまざまな活動を行っています。今年の目標を「もっと体を動かしたい」「同じ志を持った仲間と知り合いたい」と掲げたあなた。ぜひ一緒に活動しましょう。お問い合わせはお近くの市民センターへ。

担 認知症支援・介護予防センター ☎522・8765

＼正しく磨くことが大事です／ 健康長寿のための歯磨きの極意

★磨く順番を決めておくと、磨き残しを防止できます！

この特集に関するお問い合わせ　保健福祉局健康推進課 ☎582・2018