

奈良養生訓

Vol. 44

江戸から学ぶ健康の秘訣⑤

養生の術を
つとめ学んで、
久しく行はば、
身つよく病なくして、
長生を得て、
久しく楽まんこと、
必然の驗あるべし

貝原益軒
〔江戸時代の儒学者〕
「養生訓」
巻第一 総論上二



養生くん

養生の術をきちんと
学び実践すれば、
健康長寿間違いなし！
……ですね！

とっておき健康話

報告します！桂文福さんのダイエットその後

本誌5月号で紹介した、奈良県民で落語家の桂文福さんの「メタボ解消プロジェクト」。
その後のようすを報告します！

以前

2月2日
103kg

その後

10月1日
93.8kg

-9.2kg
減量!

ダイエット日記

以前はこんなことを
やっていました

食べたい物を
食べたいだけ
ほぼ毎晩深酒

こんなことを
心がけました

意識して食べる・飲む
週2日の町内散歩
ダイエット日記をつける

Q 文福さん、9キロやせましたね！

A 夜中に食べるのをやめると、朝おなかがすいて自然に目覚めました。以前は食べていなかった朝食が楽しみになり、朝はしっかり食べるようになりました。夢の2ケタ台、99キロになったときは「やったー！」と叫びました。そうするとダイエットが辛いより、体重が増えるのが悔しくて。宴会が続くと体重が増えるので、休肝日や散歩を増やしたり。工夫すると数字に出るのが楽しかったです。弟子達からの還暦祝いはダイエット料理本とウォーキングシューズ。…歩かなしやーない…。



Q 反響はどうでしたか。

A 県民の皆さんからダイエットがんばってと声がかかりました。散髪屋さんに「首筋がやせた」と言われたり、健診の担当医にもほめられたり。まわりからの反響は励みになりました。

Q 減量の秘訣は？

A やはり「宣言」とやるしかありません。また、日記は食事と体重の関係がわかりお勧めです。だれかに見せてほめてもらったら、もっとうれしい。身体も楽し、食事もおいしいし、みんなにほめられるし、私にはええことづくめ！気になる方、いっしょにやりましょか〜。

おかみさん(文福さん妻)より
以前は「やせなあかねで！」と怒りながら、あんドーナツなど、甘いものを買って置きしていたのは私でした。やはり、専門的で具体的な指導を受けると違うなあ后感心。まったくしなかつた料理まで楽しんでやるようになり驚きです。

桂文福「メタボ解消プロジェクト」チームより
文福さんは標準体重まではまだまだですが、健康的に10キロ近くやせることができました。「健康づくりは意識することが大事。」今回の文福さんのダイエットで、指導した私たちも改めて再認識することができました。皆さんも、健康づくり始めてみませんか。

＊お知らせ＊

近鉄百貨店橿原店6階に
「奈良県健康ステーション」1月29日(水)オープンします!

奈良県健康ステーションとは…

- 健康法紹介** 日常生活の中で取り組める「おでかけ健康法」紹介
- 健康チェック** 体組成計など健康機器で健康チェック
活動量計で日頃の活動量チェック

営業時間内
常設でーす



オープニングイベント

1月29日(水)
11時～12時 (6階催会場)
立ち見御免!!!

桂文福・ぼんぼ娘親子会
健康ステーション
お披露目寄席



待ってます

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。