


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、 老年をたもち、 長生を得て、 久しく楽まんこと、 必然の驗あるべし

(江戸時代の儒学者) 貝原益軒 「養生訓」 巻第一総論上二



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！


養生くん

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7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

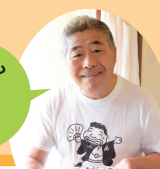
食べたい物を 食べただけ ほぼ毎晩深酒

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ヶ台、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。…歩かなしゃーない…



料理にも 目覚めました!

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」する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、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「やせなあかんで！」と怒りながら、あんドーナツなど、甘いものを買って置い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と感じ。まったくしなかっ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。

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。

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