

能代市の皆様へ

昨年は「健康を考える市民のつどい」で講演をさせていただき、ありがとうございました。

冬、外に出て運動できない時など、お家の中で体を動かしていただきましたでしょうか。テレビを見ながら、腕振りや足踏みなど、お家の中で行うだけでも、良い運動になります。短い時間でよいので、自分のペースで、こまめに行うとよいでしょう。

春になると、草花も芽を出し、活動的な季節となります。この季節は、つい運動も頑張りすぎてしまい、けがをすることがあります。姿勢に気を付けたり、運動の質を高めることを意識しましょう。

皆様の地域は食べ物がとても美味しいです。旬の食べ物には、栄養もたっぷり含まれています。先日、白神山ウドの香りを楽しみ、お味噌汁や炊き込みご飯、ウドの皮のきんぴらなどいただきました。

五感を使って食べると、五臓六腑の働きが良くなります。これから、春の食材もたくさん出回ります。引き続き、五感を使って食べることをなさっていただけたらと思います。

能代工業高等学校バスケット部は58回全国制覇をされ、能代市は素晴らしいバスケットの街です。

能代バスケミュージアムでは、貴重な話をたくさん伺いました。多くの方に、訪れていただきたいと思いました。

私は、『真の日本人としての姿勢』を土台に、心身の健康作りを広げております。礼儀正しい姿勢も健康に繋がります。そして、一生懸命、何かに打ち込むことも生き方の姿勢に繋がります。

頑張る人を応援する、市民の皆様の温かい気持ちも、元気なエネルギーとなります。そのような歴史や伝統の街に住む皆様、その土地で誇りを持って生きること、お腹の底から力が湧いてきます。

健康な心身で自分はこの土地で何をしたいか。と考えながら、身体を動かし、美味しいものを頂き、素敵な日々をお過ごしいただけたらと思います。

能代市の皆様の益々のご健康とご多幸をお祈りいたします。また、お会いできます日を楽しみにしております。

長島寿恵

長島寿恵プロフィール

健康増進コンサルティング株式会社代表。東京薬科大学薬学部卒業。薬剤師、健康運動指導士、西東洋糖尿病療養指導士、睡眠健康指導士上級、健康咀嚼指導士(日本咀嚼学会)、心理カウンセラー

運動や食生活、睡眠、心のあり方の改善などを提唱する講演活動、個別指導、健康ソングやホガラカ健康増進体操の普及などを行っている。居合道、空手など武術に対する造詣も深い。著書に「薬に頼らずコレステロール・中性脂肪を下げる方法」等がある。