

店頭から
「こんにちば」

第98回

ストレッチングと筋肉トレーニングを日々実践 加齢で硬くなるからだを柔らかく

過日のこと、女優さんを交えた鼎談に出席してきました。
健康に気を配り、「さすがに違うなあ」と、驚かされたときのエピソードを――。

ドキドキした鼎談出席

『主治医』という情報誌があります。

クマザサ製剤の愛用者向けに作られているものです。

その中に、『^{けんこう}健康鼎談』というページがあります。

俳優・女優さんをゲストに迎え、メーカーの代表、自然薬アドバイザーとしての薬局薬店の先生の3人でお話しをして、俳優・女優さんに健康アドバイスをするというシナリオになっています。

先日、私がアドバイザーとして出席することに、『渡る世間は鬼ばかり』の四女役・野村真美さんと鼎談をしてきました。

女優さんと真近でお話する機会はなかなかないので、ドキドキしていたものです。

始める前に、温かいのみものをとると汗が出るというので、野村さんはのむのを控えました。

鼎談が始ってからは、カメラマンがあらゆる角度から撮影を。

すると、野村さんは、トレードマークの髪型が乱れていないか、

マネージャーさんに問いかけたり、カメラのモニターで写り具合をチェックしたりしています。

映像の中でお仕事をされているだけあって、「さすがに違うなあ」と感心してしまいました。

応援したい健康オタク

野村さんは自称、“健康オタク”であると、女優歴などをうかがっているときに知った次第です。

食べもので健康状態が変わる、イコール美容状態も左右されることを、ご自分のからだで体験されている点などもお話しされていました。

最近は、高濃度カカオのチョコレートをよく食べることも。

それを聞いたとき、高濃度カカオのチョコレートで、私自身が体験した、食べものによる高血圧の事態をお伝えもしました(注)。

ともあれ、年齢を重ねると、からだの硬さが出てきます。

そこで、「ストレッチングや筋肉トレーニングをしてください」ともお伝えしたのです。

すると、「女優はちょっとした

所作でも、からだが硬いと、動きが見苦しくなるので、昔から気をつけているんですよ」と。

そうして、突然のことでしたが、パンプスを脱いで、カーペット敷きの床で、180度開脚をしたのです。

しかも、上半身を床にベタ〜ッとつけるという、からだの柔らかさを見せてくださいました。

中学校のころ、器械体操をしていたのがよかったのでしょうか。

その後、『特別編・渡る世間は鬼ばかり』が放映され、元気に出演されている姿を見て、私も心の中で喜んでいました。

今後のご活躍を祈念しているところです。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生



プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「冷えにはくれぐれもご留意を」