



今回は健康しが大使の末成由美さんと麻倉ケイトさん、お二人の登場です。健康しが大使としてPR活動にご協力いただき、健康への機運を盛りあげていただきます！

## 運動と笑いで楽しく生きる！

### 毎日を楽しむために運動

自宅のルームランナーで1時間ほど走って、ラジオ体操やストレッチをするのが日課です。21年前、腕のたるみが気になって運動を始めました。それから毎日しています。また、料理することが好きで、楽屋に共演者の分のお弁当を持って行くくらいです。栄養面も自分で研究して毎日料理しています。

でも、特に「健康、健康」と意識しているわけではなくて、お酒を毎晩しこたま飲んでます



タレント

### 末成 由美さん

1947年、山口県生まれ。4歳のとき、大津市に転居し、高校卒業までを滋賀県で過ごす。比叡山高校出身。5歳から日本舞踊、22歳から歌、25歳から殺陣(たて)を習い、芸を磨く。26歳のとき、吉本新喜劇に入団。なんばグランド花月や西梅田劇場、祇園花月の舞台上で活躍中。

帰ってきています。比叡山はいつ見てもいいし、昔ながらの鮎ずしが大好き！発酵食品は腸にもお肌にもいいですよ。

し、おいしいものは食べたい。ずっと元気でいてポコッと死ぬるように、運動しているだけです。

それと、笑うことが大切！仕事以外でも、あまり笑わない人がいると、笑わせようと使命感が出てきます。笑わせることで自分の免疫力も高まっていると思いますね。

### 鮎ずしで肌もツヤツヤ

滋賀を離れてはじめて故郷はいいとこらだなと感じるようになります。たびたび同窓会で



女優・歌手・モデル

### 麻倉 ケイトさん

奈良県桜井市出身。小学校2年生で自身の「性別違和」に気づくが、2002年から男性歌手「KEITA」として活動を始める。2003年、第6回上海アジア音楽祭で優秀新人賞を受賞。2009年、滋賀医科大学のステージでカミングアウトし、2010年「麻倉ケイト」として再出発。ハリウッド映画で女優デビューの予定。

の学園祭でカミングアウト。みんなが「人として好き」といつてくれたら、今までの不調が奇跡のように消えて、前向きになれました。

### 体調不良が消えた奇跡

心の健康が身体にどれほど影響するか、身をもって体験しました。小学生の頃から、腹痛や激しい咳などの体調不良に悩んでいました。病院に行っても原因はわからず、ずっと辛かったです。

幼い頃から性別に違和感があった自分を女の子の子と思っていたので、「男の子らしく」といわれるのが苦痛でした。今の仕事を始めても常に性別で悩んでいて、そんな自分が嫌いでした。悩み抜いた末、毎年呼んでくださる滋賀医科大学

生きるのが辛いと感じている人は、好きなことや夢中になれることを探してください。自分らしく生きることは本当に大切です。また、周りの人への願いは、理解できなくても否定はしないでほしいです。

### 人と古社寺に心癒やされる

滋賀は人が優しい。子どもから年配の方まで気さくに話しかけてくださるのが本当にうれしいです。趣味の寺社めぐりでは高月と太郎坊宮が大好き！竹生島へも行きたいです。

## 心が健康になって人生が輝き始めた

●健康しが大使  
「健康しが」の取組を進めるにあたり、その発信活動を担っていただいています。