

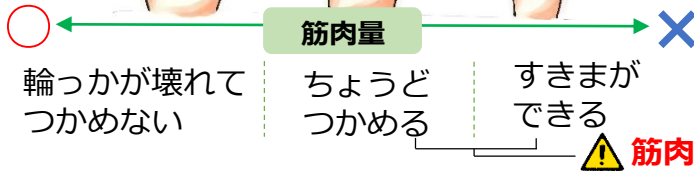
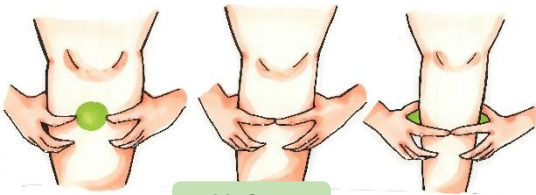


「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.6



両手で輪っかを作り自分のふくらはぎをつかんでみる



65歳過ぎたら指輪っかテスト「ちょうどつかめる」「すきまができる」の人は要注意！！
筋肉を増やす努力を！！

「貯筋」で、いきいき長寿！

佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。昨年は8月と11月の講演会で鎌田實先生のお話や運動実演を多くの方が体験しました。その中で、塾生、一般聴講生を問わず浸透したのが、「貯金」ならぬ「貯筋」の大切さ。つまり、健康で、いきいきと自分らしく長生きするには、「筋肉」をつけることが、かなり重要な要素となるということ。スクワットも一日8000歩のウォーキング目標も、たんぱく質を欠かさずとることも、すべて、筋肉を増やして保持するための方法でしたね。「寝たきり」「介護重度化」のきっかけは、心身の虚弱にあるというお話もありました。「貯筋」は最重要課題。11月の鎌田先生の講演に出てきた「指輪っかテスト」。実践してみましたか？上の図のように、両手の指で輪を作り、ふくらはぎをつかんでみます。ちょうどいい大きさでつかめる、少し余裕があるという人は、要注意。ふくらはぎが輪からはみ出すくらい筋肉がないと、この先衰える一方になってしまいます。今すぐスクワット、かかと落とし、たんぱく質摂取、ウォーキングに力を入れましょう！



友達が塾に入りたい？

筋肉は減りつづけ、気力は落ちつづけ、とても「いきいき長寿」なんて無理・・・と言っている友達や親戚はいませんか？無理と言いながら、本当はなんとかしたいと心のどこかで思っているかも。「おせっかい」は、当塾のモットーです。「一緒に健康長寿を実践してみよう」と、ぜひ誘ってください。その場合、鎌田先生のこれまでの講演内容を伝えて、特に「3つの約束」（塾生証に記載）を説明してください（自分の復習にもなりますよ）。入塾申し込みは下記へ。

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」に、これから入塾したい方へのお知らせ。

入塾関係お問い合わせはミズの各店舗と下記へどうぞ。入塾手続きがお済みの方は2019年3月23日開催の講演会が入場無料です。ミズホームページの「社会のお役に」から、当塾の「塾則」「個人情報保護方針」がご覧になれます。

- ◇電話 0120-22-7911
- ◇株式会社ミズ 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局
- メール kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

