

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.7



私にも筋肉がついてきた！★★★★★★★★

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8月1日に鎌田先生が塾生に呼びかけた「3つの約束」。これを実践することが、その結果、皆さんの体や心の状態がどのくらい「健康長寿」に近づいたかを測定する会が今年2月18日と19日に開かれました。会場は旧好生館の跡地に新設の「佐賀メディカルセンタービル」1階。約70名の塾生が「握力」「上体起こし」「片足立ち」「注意カテスト」ほか全12項目を測定しました。運動や測定のお手伝いは西九州大学の10代、20代の孫世代の学生。「では〇〇さん、質問しますよ。今日は何日ですか？何曜日ですか？ここはどこですか？」などに始まり、体を使っての運動測定まで若者たちの補助があって会場は楽しい笑い声でいっぱいでした。「前回より筋肉のついたって。嬉しかー」という塾生さんもいらっしゃいました。



測定結果を見て、西九州大学の
大田尾浩教授から一人一人にア
ドバイス。

変わったこと、維持できたこと★★★★★★★★

この測定会は昨年8月が1回目、今回が2回目で、スクワットや歩行、それに食生活改善など、「3つの約束」を毎日実践した結果が数字で出るので、塾生本人が自分の成果を実感できます。測定後、西九州大学リハビリテーション科の大田尾教授から「〇〇さんは、1回目から下肢筋力が大幅にアップしてますね。ほかに目立ったところは・・・」と数字を見ながら解説。「私は体がかたくて、長座体前屈というのが全然ダメやった」という人には、「お風呂上がりにストレッチして徐々にやるといいですよ」などのアドバイスも。疑問点にもお答えいただけました。測定全体の判定がA、B、C、D、Eと5段階になっています。中には「BからA」「CからA」など、前回から格段の変化を見せた方もおられました。また、インタビューで「3つの約束」を実践している方々に三日坊主になることなく継続するにはどんな工夫をしているのか、書き込み表の記録を続けるためには、どんな記録の付け方をしているのか、体が変わった実感などを教えていただきました。聞いてみれば、「なーんだ、そんなに簡単なこと！」と驚く方もいらっしゃるかもしれません。



鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」の3月23日(土)の講演会は、旧好生館跡地に新設の「佐賀市医師会立看護専門学校」3階で開催です。

前回11月の「佐賀市文化会館」ではありません。ご注意ください。

鎌田實先生の「3つの約束」を実践した結果、塾生の皆さんにどんな進展が見られたか西九州大学リハビリテーション学部 大田尾浩教授の講演も予定しています。

塾生の体験談もその際にご紹介。ぜひ足をお運びください。

※塾生の皆様は、次回講演会も入場無料です。

【お問い合わせ】

◇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

佐賀市医師会立
看護専門学校
(3月の講演会会場)

佐賀メディカルセンタービル
(測定会会場)

佐賀メディカルセンタービル
の大きな表示板

