

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.11 令和元年6月

71歳、医師の目標は？

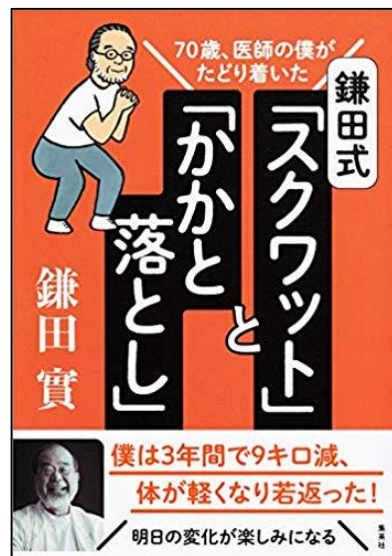
佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。

先生のお話は、来たる7月28日の講演会で直接聞くこともできますが、会場へ足を運ぶことができない方は、ぜひ新刊『70歳、医師の僕がたどり着いた鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」』を、書店で手にとってみてください。集英社刊1080円です。

書名に「70歳、医師の僕」とありますが、今月末には「71歳」になる鎌田先生。塾生の皆さんとの「3つの約束」は、もちろんご自身も日々心がけるもの。野菜とたんぱく質をとり、減塩を忘れない食生活、骨と筋肉を強くする運動や生活など、塾生と鎌田先生が同じ希望を抱いていることを再認識させてくれる書籍です。

先生自身の具体的な目標は「80歳までイラクの難民キャンプに行く」「90歳になっても芝居や映画を観に行ける足腰と認知機能を持つ」「93歳まで趣味のスキーを楽しむ」です。「明日への変化が楽しみになる」という鎌田先生の実感がいっぱい詰まったこの書籍、表紙のスクワットイラストも参考になりますね。

6月28日が誕生日の先生へ、本の感想やお祝いメッセージ、お手紙などありましたら、7月の講演会会場でスタッフまで。先生にお渡しします。



楽しかった！運動教室



無理のない運動のやり方の実践で非常によかった。これからやるぞ！という意欲が出た。

使っていない筋肉を使うことができました。

参加した塾生の声より

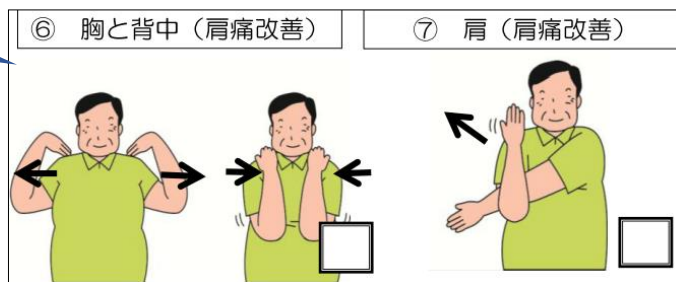
4月の運動教室で配布した「ストレッチ」の資料より抜粋
資料作成：くまもと健康支援研究所
お風呂の中で、このようなストレッチをして肩の痛み改善

【がんばらない運動教室3ヶ月間コース】
7月～9月、10月～12月、1月～3月と
順次ご案内していきます。
未参加の方も、7月以降の教室にぜひお申し込みください。

当塾では、鎌田先生の講演以外にも、健康長寿のための運動を実践する「がんばらない運動教室」を定期的に行っています。構成・指導は、健康なまちづくりの専門機関「くまもと健康支援研究所」です。

左は、5月27日に水ヶ江の「健康支援センター」で開いた運動教室の様子。参加塾生26名。講師は岩田めぐみ先生です。ストレッチと筋肉トレーニングの基本を学び、各自、体調に合わせて体を動かしました。

さらに、この日はウォーキングの理論と実践が大好評。「講師のハキハキとした的確なご指導のもと、理論と共に実行してわかりやすかった」「歩くとき、どこの筋肉を意識するかがよくわかりました」「なんとなく歩くのではなく、正しく歩くことを覚えた」などと、塾生の皆さん。「楽しかった」「非常に楽しかった」の声をたくさんいただきました。まだ体験していない塾生さんもぜひ。



鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」第4回講演会の申し込みはお済みですか？

令和元年7月28日（日）13：00～16：00 佐賀市医師会立看護専門学校 3階講堂
※入場チケットは、ミズの各店舗で500円で取り扱い中 ※塾生は入場無料 ※開場は12：30

講演会、新規入塾のお問い合わせは、株式会社ミズの各店舗または下記へ
◇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

名刺サイズの『塾生証』やA4サイズの『書き込み表』を紛失した方も、こちらにご相談を。