

# 鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.13

## 売り切れ店続出の本とは？

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。

今月は、去る7月28日の第4回講演会の様子をレポートします。講演会の前日、TBS「サワコの朝」に鎌田先生が出演、鎌田式スクワットをMCの阿川佐和子さんに伝授する場面を見てご来場くださった一般の方も多数。会場でもその様子が流れました。日本全国や海外に足を運び、席を温める暇もない鎌田先生ですが、最近特にテレビ・ラジオ・新聞・雑誌への登場が多いよう…そのわけは、この「がんばらない健康長寿実践塾」も関わっていることでした！ 右の書籍は今年5月に発売され、あっと言う間に全国の書店でソールドアウト、7月には第3刷が出た鎌田先生のご著書です。24ページに当塾の塾生の皆さんのことが出てきます。この本が、ますます先生を忙しくさせているのか…？



「発売即重版！」の本と会場の鎌田先生

会場で書籍の予約をなさった方は、8月末にご指定の店舗で入手できます。



講演会では写真の番号順に登壇。

- ①ミズ溝上泰弘会長「夢や目的を持つことは若い人だけでなく年寄りにもできると自分に言い聞かせています」、
- ②西九州大学大田尾浩教授「目を開けて片足で1分間立つ。これを左右3回ずつやると、なんと53分歩いたのと同じ負荷が腿の付け根にかかります」、
- ③鎌田實先生「歩行と筋力強化が健康長寿の近道！」、
- ④くまもと健康支援研究所松尾洋代表「ミズ医大通り店のお隣で、脳イキイキ教室を開いています」。



阿川佐和子さんとスクワット



イラクの人々とスクワット

## 筋肉づくりを始めよう！

西九州大学の大田尾浩教授(右写真)も鎌田實先生も、健康長寿のために「スクワット」「かかと落とし」「ウォーキング」「食事たんぱく質」をと、今回の講演会でも力説なさいました。なぜでしょう。それは「筋肉は減っていくから」です。大田尾教授の7月28日発表の内容をここに再録します。

- 65歳\_1年に1~2%ずつ筋力が低下 Skelton DA,1994
- 85歳\_20歳の半分以下まで筋が減少 Lauretani F, 2003
- 2日寝込むと筋は1%減(1歳年をとるのと同じ)
- 2週間寝込むと7年分の筋肉が減少

鎌田先生の「貯金より貯筋」の言葉もお忘れなく、「筋活」しましょうね！



鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」 第5回講演会は11月23日(土・祝)を予定しています。

申し込みは下記へ。会場の佐賀市医師会立看護専門学校3階講堂では、新規入塾受け付けも。

入塾申し込みは、講演会会場に限らず、それ以外でも受け付けます。詳細は下記へお問い合わせください。

◇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

ノート形の新「書き込み手帳」をまだ受け取っていない方はこちらにご相談を。

