

健康長寿日本一！佐賀県をめざして

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 39

長野県を健康寿命1位に導いた鎌田医師初の脳トレ本

鎌田實の大人のいきいき健脳ドリル

101

1日5分の脳トレたっぷり！



毎日のスキマ時間で若さを保つ生活術

認知症を撃退!! ドリル×鎌田式の運動と生活術で
頭スッキリ!カラダ快調!心ウキウキ!

ドローイング歩行 おでこ体操 ランジ ワイドスクワット

記憶力を鍛える/虚弱・慢性炎症・無関心を遠ざける/
おしやれてアンチエイジング

二見書房

2021年10月30日初版発行
「鎌田實の大人のいきいき健脳ドリル101」
二見書房 990円(税込み)

◆新しい健脳ドリルは「初版限定」のサービスとして、「鎌田式無料運動動画」が週1回×10回配信という特典もあると、初版本の帯に記されていました。パソコンかスマートフォンをお持ちの方は、本に巻かれた帯を裏表よく見てください。動画配信は令和3年10月中旬開始、さらに令和4年1月には、「無料オンライン健脳講座」も。いずれも開始時期は「予定」とのことです。

◆「ドローイング歩行」「おでこ体操」「ランジ」など、これまで佐賀の講演会で実演なさった運動も、写真入り解説で復習できる書籍です。

◆ミス・蒲上薬局の店頭で数に限りがありますが、数冊ご用意があります。書店やAmazonでの購入が難しい方は、一言お尋ねください。



♡♡♡ 令和3年10月1日は、日本全国どこにも新型コロナウイルス感染防止のための「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置宣言」が出ていない状態となりました。でも、またいつぶり返してもおかしくない流行です。これから気温が下がって空気が乾燥してくると「インフルエンザ」の流行も懸念されます。♡♡♡多くの人の習慣になっている「マスク、手洗い、うがい」「密を避ける」「換気」ですが、続けられるものは無理せず、楽しく続けていきたいものですね。♡♡♡

今度のドリルはここが違う

佐賀県が「健康長寿日本一」になることをめざす当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長・鎌田實先生による健康指導が行われています。佐賀の会場に集まった塾生に向かって、毎回、運動実演つきで熱く語る先生。「フレイル予防」「認知症予防」、最後まで自己決定できる「ぴんぴんひらりの生き方」など、いつも推奨されている内容には、少しのブレもありません。毎年、次々に執筆される著書にも、同様のお話が繰り返されているので、講演会に出られない塾生はぜひ著書を開いてみてください。当塾の「3つの約束」の内容は多くの著書で重要視されており、しばしば佐賀の塾活動のことも出てきます。

- 1 1日野菜350g
 - 2 毎食たんぱく質1品 +スクワット10回
 - 3 1日8000歩歩く (あと1000歩、あと10分多く歩こう)
- 健康長寿の基本「3つの約束」

今回ご紹介するのは、昨年大好評を博したドリル本の第2弾です。前の出版会社が解散整理となって、「第1弾の復刊」と「第2弾の新刊」と、ダブルのおめでたい出版となりました。「二見書房」扱いで現在どちらも入手可能。

2つのドリル本を比べてみると、第1弾にあって第2弾にないもの、またその反対の問題項目がわかります。なにしろ、それぞれに101問もあるため、比較調べは、かなり脳の活性になりそうです。2冊とも入手している方は、ぜひ比べてみてください。「青色の服や小物が好き」とおっしゃるお洒落な先生のスタイリングあれこれは、第2弾のほうが断然、密度高く楽しめます。

本に囲まれるひと時を

数多くの著書で、食生活改善と運動の必要性を訴え、さらに、「読書」の習慣を強く勧めている鎌田先生。令和2年春、佐賀市の旧・市民会館跡地にできた「まちなかライブラリー 鎌田文庫」では、先生ご自身が長年読み続けて線を引いたり、端を折ったりした本を含む約1万冊以上が自由に閲覧できる状態で並んでいます。塾生、地元企業、地方自治体からの寄付本に加え、長崎市「童話館」選定の絵本2000冊も必見。

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp
佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11 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

こちらは水ヶ江1-2-22の「まちなかライブラリー 鎌田文庫」
利用時間：9:00~18:00
定休日：日曜日のみ

