

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.21

4月



おうちジムで衰えを防ぐ！

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先生（写真左）による健康指導が行われています。「新型コロナウイルスのおかげで、満足に運動ができなくて困る、人とおしゃべりができないのも悲しい」とぼやくあなた、先生が当塾で繰り返しおっしゃることをぜひ今こそ思い出してください。「テレビで「相棒」を見ててもいいんですよ。コマースのたびに立ってスクワット、または部屋をぐるぐる回るだけでもいい。ずっと座りっぱなしはダメ」「人と話すことがない日でも、パタカラ、パタカラと大声を出してみ。パパパ、タタタ、カカカ、ラララとゆっくり繰り返すのもいい。口腔フレイルを防ぎます」。そう、「三密」を避けてスポーツジムに行けないのなら、家のなかを「おうちジム」と考えればいいのですね。段差を見つけて「上り下り」をしたり、壁に向かって「壁立て伏せ」してもいい。椅子やテーブルに軽くつかまって「かかと落とし」も、どうぞ鎌田先生のパフォーマンスを思い出してやってみてください。先生と塾生の「3つの約束」実行でせっかく手に入れた「腹筋・下肢筋力の改善」「筋量増加」「歩行バランス改善」です。それを手放すことのないように、今からでもまた始めてください。



壁立て伏せは、壁に向かって腕立て伏せみたいな動きをする運動です。壁から一歩離れたところに立ってやってみて、もう少し離ればさらにきつい運動になるというもの。体調を見ながらお試しを。

介護が必要になるきっかけ

- 1位 認知症
- 2位 脳卒中
- 3位 虚弱
- 4位 骨折・転倒
- 5位 関節疾患

内閣府 令和元年版高齢社会白書より



先生のライフワークであるイラクでの医療支援でも、スクワットは効果を上げています。男女ともにやっているのは手を伸ばすタイプのスクワット。「塩分を控え、野菜をたっぷり使った料理、たんぱく質は必ずとる」など、食生活の指導も、佐賀で塾生に向けて話すものと同じ主旨。



各100g

野菜重量 見本
全部食べれば600g



各50g



新型コロナウイルス感染防止のためにできることは、野菜、たんぱく質、発酵食品などを食事で十分にとり、自分が持っている免疫力を高めておくことです。たっぷりの睡眠やリラックス、軽い運動も大切。今こそ先生との「3つの約束」を思い出し見直すとき！



鎌田健康塾 3つの約束

- 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)

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局 株式会社ミズ
〒30952-22-7974 kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」 入塾申し込み、お問い合わせは下記へ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp
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

◇新型コロナウイルス感染拡大防止のために、令和2年3月の鎌田實先生講演会が延期となりました。新しい日時が決まりました、塾生の皆様へお知らせします。塾生は入場料無料です。