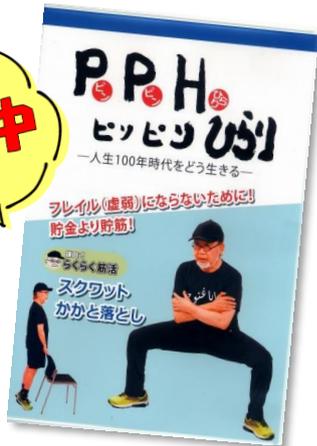


鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.24

7月

発売中



「人生100年時代をどう生きる」

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による健康指導が行われています。一昨年、初の講演会タイトルがこれでした。講演前、客席の70代くらいの男性が「このタイトルがよかやんね、人生100年でも、どがん生きるかバイ」とお仲間に話しておられました。

以来、鎌田先生の働きかけは一貫しています。死ぬまで明るく元気でピンピンしているために、「貯金より貯筋」「たんぱく質と野菜、発酵食品」「外へ出て人と接しましょう」「1日8000歩」「スクワットとかかと落とし」などなど。要は100歳になっても月に1度は日帰り温泉に行ったり、自由に買い物に行ける体を作りましょうということ。発売中のDVD「PPH 人生100年時代をどう生きる」には、そんなお話たっぷり収録されています。

「PPK=ピンピンコロリ」という言葉が以前から知られていますが、「K=コロリ」の部分がどうもしっくりこなかったという鎌田先生。そこで、「コロリ」の代わりに「H=ひらり」と名付けます。「誰でもいつかあの世へいくのだけど、いく前の日まで人生を面白がって生き、最後にひらりとあの世へ」「この世でやりたいことをちゃんとやって最後はさっといく」そのためには筋肉を鍛えておくのが大事と繰り返します。ミズ・溝上薬局でDVD販売・貸出のお知らせをご覧になった方も多いことでしょう。どうぞお気軽にお問い合わせください。

著作：JCF 認定NPO法人 日本チェルノフイリ連帯基金
制作：CATVテレビ松本 約70分（お話と運動実演）
価格：2000円 ※利益はチェルノフイリ、イラク、
福島の子供たちの支援のために使われます。



令和元年7月撮影

介護が必要になる きっかけ 3~5位に注目

- 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

令和元年版高齢社会白書より



令和元年7月撮影

DVD購入しました！ — 塾生お二人からひとこと —

◆人と集うのが大好きです。以前は、「がんばらない料理教室」「がんばらない運動教室」に参加したり、好きなお稽古事に励んだりしていましたが、自粛期間は一人きりで、運動に張り合いもなくなって、体のバランスがとれない日もありました。そんなとき、このDVDはありがたかった！「そのまま止まって、…まだまだ、…3、2、1…」なんてナマ鎌田先生の掛け声を聞きながらスクワットをやると、自分がせつかにやっていたことがよくわかります。

（鹿島市・由美子さん・73歳）

◆講演会でも皆を笑わせながら話される先生ですが、DVDでも笑顔をやさす「運動してください」「野菜をとってください」と、あの真心こもった講演を再度聞いている感じです。先生自身が実践しておられる運動ですから、同年代の私もやる気が出ます。最近、本当に転ばなくなりました。67歳のときに大動脈解離を発症しましたが、今は元気で、農作物の収穫期の作業ボランティア、月に一度、小学生を集めて坐禅や食事会をやる子供塾、仕事の温熱療法などなど、恩返しのようにいろいろやっています。おかげで体も心も元気です。鎌田先生に報告したいですね。

（白石町・節子さん・73歳）



令和元年7月撮影

令和元年7月の講演会。「イラクでもスクワット」と話す鎌田先生。「オステオカルシン」のお話はDVDでぜひ復習してください。

お待たせしました！がんばらない料理教室



令和元年5月撮影



令和元年5月撮影



令和元年5月撮影

令和元年5月「がんばらない料理教室」写真。令和2年8月は新型コロナウイルス対策を万全にして再開予定です。



鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、DVD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