

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.33

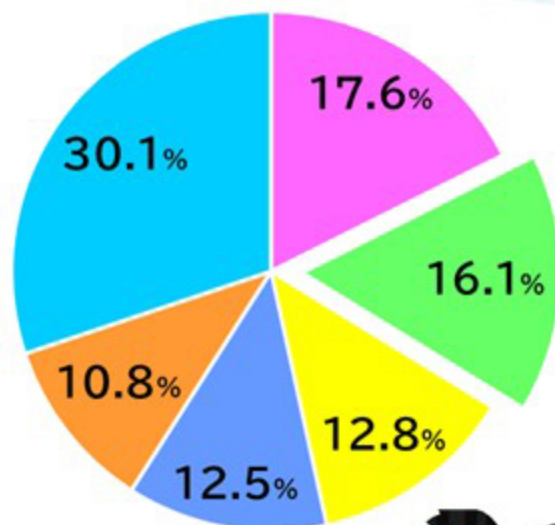
詰まったり、破れたり？

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、諏訪中央病院の鎌田實名誉院長による健康指導が行われています。先生は今から47年前、当時「脳卒中」死亡率が秋田県に次いで高かった長野県の病院に赴任し、地域の住民の食生活の見直し、特に塩分量を下げ野菜を多くすることを推奨して健康な県への改善に貢献されました。今は、佐賀新聞紙上で、また当塾で、さらに強い呼びかけを続けておられます。

塾生の皆さんなら、「1日350gの野菜」「毎日8000歩」「毎食前スクワット10回、毎食たんぱく質」は続けていらっしゃるでしょう。新型コロナの影響で外出を控える方も、自宅内外を歩くなど工夫をしておられるのでは？ 右のグラフは、現在、介護をされる側の方々が、何をきっかけに要介護となったかを示したものの、1位の「認知症」がじわじわとやってくるのに比べ、「脳血管疾患（脳卒中）」は、元気な人がある日突然倒れるというケースが少なくありません。それを防ぐためにも、塾生と鎌田先生の3つの約束を常に忘れない生活をおすすめします。

令和元年施行の「循環器病対策基本法」は、「脳血管疾患（脳卒中）」と心臓病など循環器病に注目した基本法です。脳血管が詰まって起きる「脳梗塞」、脳血管が破れて起きる「脳出血」「くも膜下出血」をまとめて「脳卒中」と呼びますが、ある日、その症状が出た時の対応、初期治療を経て、リハビリテーションを行い、日常生活に戻って後のケアなどを任せられる病院や施設の充実など対策の方向を指し示しています。

脳卒中も心臓病も、「これが初期症状かも」と思えることがあっても、新型コロナの影響で診察を控える人もあるでしょう。手遅れにならないように、日頃から十分気をつけて。予防のためには、塾生の中心世代70～80代だけでなく、その子供たちの世代30～50代にも「塾生3つの約束」を推奨してあげてください。



「要介護」になった主原因

■ 認知症 ■ 脳血管疾患(脳卒中)
■ 高齢による衰弱 ■ 骨折・転倒
■ 関節疾患 ■ その他

厚生労働省「2019年国民生活基礎調査」より作成



元気だったのに…。突然、めまい、ふらつき、顔のゆがみ、ろれつが回らないなどの症状が出る脳血管疾患(脳卒中)。兆候を見逃さないで。



令和3年春の気になる出版物

◆月刊「潮」2021年3月号

660円 縦21.1cm 306ページ 潮出版社

◆「緊急事態宣言の夜に」さだまさし

コロナでも、ただでは起きない！

小さくても、出来ることを探そう！

1320円 縦17.3cm 272ページ 幻冬舎

◆「相手の身になる練習」鎌田實 写真なし

1%でいい 誰かのために生きてみる

968円 縦17.3cm 176ページ 小学館

月刊「潮」は、すでに5月号が出ていますので、書店で取り寄せ購入または、Amazonなどインターネット書店でお買い求めください。電子書籍kindleでは「緊急事態宣言の夜に」が1188円、「相手の身になる練習」が869円です。



めざすものを雑誌と書籍で再認識

鎌田先生の講演会も「がんばらない料理教室」も欠かさず参加という塾生さん、「3つの約束」も気にはしているけど全部はできていないという塾生さん、等々、「がんばらない健康長寿実践塾」との付き合い方はさまざま。でも、時には、佐賀県の外から見た記事で、この塾の目的を再認識してみませんか？ 「潮」3月号では、「連載 鎌田實の『希望・日本』」で6ページにわたって。2月25日発売「緊急事態宣言の夜に」では、令和2年3月の佐賀でのトークライブが新型コロナで延期になった話が出てきます。講演会や新聞紙上で鎌田先生が語られる「1%でいい 誰かのために」の話も、さだまさしさん著書でその神髄が読めます。それにしても鎌田先生とさださんの介護施設や被災地への支援の機動力は注目モノ！「まちなかライブラリー 鎌田文庫」でも取り扱い中です。

- 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)

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

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