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.41

令和3年 12月

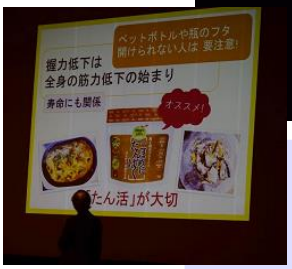
マスク笑顔で熱心に！

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の鎌田實先生による健康指導が行われています。今年11月には、第８回講演会が開かれました。

鎌田先生の講演は「新型コロナ禍における認知機能低下、体力低下を避ける方法」。ステージ上のマットに先生自身が横になって、仰向けからブリッジの形を実演したり、コグニサイズでは「あれ、今、間違えたかな、ぼく」「間違えてもいいんです。間違えるんです」など話しながらの実演。

続いて、西九州大学八谷瑞紀准教授によるグラフを使った発表。定期的に実施している塾生さんらの運動機能、認知機能測定の結果が、前回、前々回の測定値と比較しながら説明されました。鎌田先生と二人で、ユーモアあふれる対談形式の場面もあり、会場が笑い声に包まれていました。

一方、公演前や休憩中のロビーでは、検温や会場整理を担当するミズのスタッフと塾生のやりとりが、こちらもマスク笑顔いっぱい。事務局の担当者に温かい声をかけて下さる塾生が多く、あるスタッフは「舞台に立って緊張してたねとか、がんばりよったね～、会えてよかった～などと声をかけていただき、握手してもらったりしていました。大変だけど充実した一日でした」と振り返ります。



塾生の「握力の低下」を気にする鎌田先生。「ペットボトルや瓶のフタがうまく開けられない人は要注意、たんぱく質をこまめにとるように」と呼びかけます。

来場の方々には検温、密回避、消毒、マスク着用などご協力いただきました。鎌田先生のお話を熱心にメモを取りながら聞く塾生も目立った今回。ロビーでは「ベジメータ」が人気を集めていました。野菜摂取量が適切かどうかが、指に光を当てることでわかる計測器です。手を使わずに椅子から立ち上がるテストも盛況。

塾生からひとこと

小城市･江口惠美子さん 72歳

「以前は日野原重明先生のお話が大好きでミズの講演会通っていました。鎌田先生の講演は友達に誘われて来たのが最初です。今日まで毎回、お話に引き込まれ、帰り道はほんわかあたたかな気持ち。私は足が悪く、鎌田先生のように足をすっとのばせたりできませんが、同じ年齢で、ああ、先生も同じなんだなあと思うこともあります。いつも公演の後は、今日もトクした！と思いながら帰ります」（講演後談）

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

佐賀県佐賀市水ケ江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

こちらは水ケ江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