

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. 43

2月

3の倍数でパチッとできる？



しい、ごー、
ろく！
しち、はち、
きゅうー！

じゅう、じゅういち、
じゅうに！



なれたら、3の倍数だけ
声を出さずにやってみて。

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。

先生が佐賀の会場で行う講演や運動実演、西九州大学の八谷瑞紀准教授による塾生の運動・認知機能の測定分析、ジャズやクラシックのコンサート、塾生参加の各種健康講座など、内容は多岐にわたりますが、無理なく楽しく健康長寿を実践することが主眼。

新型コロナ流行の影響で高齢者が外出や娯楽を控え、その結果、認知症予備軍が増えているといわれる昨今。去る11月、12月、鎌田先生からは、認知機能低下を防ぐ「コグニサイズ」が続けて紹介されました。国立長寿医療健康センターが2011年に開発した方法で、「足踏みしながら、1人じゃんけんをする」など、運動と認知課題を組み合わせ、脳を活性化させるのが「コグニサイズ」。上のイラストのように、足踏みに合わせて数を数え、3の倍数（3、6、9、12、15、18、21…）の時だけ、パチッと手をたたく……など、できますか？ 3の倍数を難しいと感じたら、5の倍数（5、10、15、20…）で、パチッとやってみてください。毎週2～3回、1回30分以上を半年以上続けると、認知機能の低下を抑える効果を発揮するということです。「まちがえたら笑ってすませばいいのです。遊びと思ってやってみてください」と鎌田先生。テレビ朝日「徹子の部屋」の2月8日放送分では、黒柳徹子さんと共に、もう少し難しい「コグニサイズ」をなさっていました。著書（右写真）では、イラスト付きの「コグニサイズ」解説を繰り返し読むことができます。

疲れない 太らない ポケない
60代からの鎌田式ズボラ筋トレ
エクナレッジ 2021年11月10日第1刷発行
1540円(税込み)

「20種類の筋トレを紹介していますので、1日5つ選んでやってみましょう。継続することで、疲れない体、太らない体へと体が変わっていくことですよ」と鎌田先生。

塾の健康講座にもあります！

当塾の健康講座でも、2月に1回、3月に2回のコグニサイズ教室を開催しています。すでに3月の講座までの申し込みは締め切っていますが、4月以降も行いますので、塾生の皆さんはぜひご参加ください。事務局からお送りするお知らせをお見逃さないように。



健康運動指導士の田代です！

この講座で難しい運動は行いません！皆さんがお家で続けてできるように、楽しく、正しく実践します！

【参加料】1000円

【定員】15名

【用意するもの】

- 動きやすい服装
- 室内運動靴
- 飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

【会場】

佐賀メディカルセンタービル 西九州大学グループ健康支援センター 多目的ルーム
佐賀市水ヶ江1-12-10

コグニサイズは
p.65



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

鎌田先生の本には家の中でもできる運動が掲載されています！

