

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 46

5月

作戦会議で確認しました、今年度の健康講座！

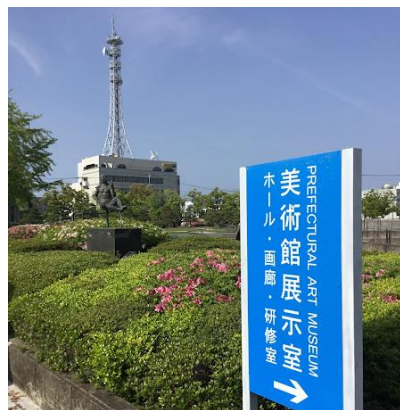


開始から3年9か月、間をおいて行われる塾生の運動機能測定では、全国平均値より機能の衰えが鈍いものの、「転倒しやすい」「注意力が低下」という結果も。「そこで、昨夜、作戦会議をしたんです」と鎌田先生。

「これから1年、健康長寿実践塾の健康講座で、健康運動指導士の先生がついて体を、ほぐす、ゆるめる、のばすという運動を教えてください。お家に帰って、畳の上でやれる運動です。昨夜、西九州大学リハビリテーション学部の大田尾教授、八谷准教授、肝疾患センターの原管理栄養士ほかスタッフが集まり、ほくも加わって確認した内容です」とアツく語ります。

肝臓がんによる死亡率が長年全国一だったという、佐賀県の気になる一面も、当塾で何とかなくちゃと強く考えておられることが、会場の塾生さんたちにもしっかり伝わりました。（死亡率は現在2位）

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・鎌田先生による健康指導が行われています。この4月の講演会は若葉が輝く県立美術館ホールで開催。椅子の背を握り、下肢筋肉を強める動きを実演する鎌田先生。中盤から上着を脱いで、白の上下と帽子姿。「相変らずおしゃれよねー」の声が客席からきこえました。「老いるショック！」「貯金より貯筋」など、ダジャレのほうもエンジン全開、会場は笑い声が絶えません。



講演会前後にヨーロッパ絵画を鑑賞した塾生さんも少なくないのでは？ 美術と健康の一日でしたね。



「生きる」古賀忠雄 1961年 第4回日展



CRPとは、体内に炎症や組織細胞破壊が起きると血液に増加するたんぱく質です。健康診断の結果表を開いてCRPを確認してみてください。

「0.3」を超えているなら、慢性炎症の疑いあります。

鎌田先生の講演後、お話を聞きした塾生の永瀧義大さん（72歳）。「今日は慢性炎症のお話ということで、私の健康診断の結果表を持ってきました。CRPが5年続けて0.06以下なんです」「先生との3つの約束を実行して毎日、表に書き込み、新型コロナ禍の中でも屋内で運動できる器具でトレーニングを欠かしません。朝昼は豆乳にきな粉を混ぜて飲み、夕食では肉や魚、大皿に盛った温野菜をいただきます。——健康診断前には「半断食」をして臨むともおっしゃっていましたが。楠の若葉の下、手にしたボールは、「百均で買った血流をよくする器具です」とのこと。

令和4年4月22日「第9回講演会」は「慢性炎症を防ぐ新しいウォーキングとスボラ筋トレ・ストレッチ」から始まりました。認知症、がん、動脈硬化を引き起こす可能性のある「慢性炎症」は、知らず知らずの内に体内で進む炎症です。防ぐためには、運動、食生活、睡眠を適正にして、ストレスを減らすこと。新しくなってさらに充実した当塾の健康講座で、慢性炎症を防ぐ運動や料理、栄養知識などを楽しみながら身につけてください。講演会で実演された「コグニサイズ」も、A講座、B講座とあります。

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
佐賀県立佐賀市水ヶ江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

こちらは水ヶ江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：日曜のみ

