

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 48

7月



書名: 開脚はできなくていい! カラダが10歳若返る
鎌田式ずぼらストレッチ

税込価格:1540円 出版社:宝島社

発売日:2022年6月22日



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4年版高齢社会白書より
「65歳以上の要介護者等の介護が必要となった原因」

大変な夏ですが、乗り切りましょう!

1. 群馬 桐生 40.4℃
2. 群馬 伊勢崎 40.3℃
3. 山梨 甲州 40.2℃
4. 埼玉 鳩山 40.1℃
5. 岐阜 多治見 40.0℃



◆これは今年7月1日の各地の最高気温を高い順に並べたもの(気象庁発表)です。熱中症で救急搬送される人も多い夏。その半数は65歳以上というデータもあり、「お互い気をつけようね」の会話がそこで聞こえますね。

◆政府からは全国へ7～9月の3ヶ月間の節電要請も出ており、冷房をつけるのをためらう塾生さん多いんじゃないでしょうか。でも、今年は我慢をすることを少しだけゆるめて、自分自身で大切な命をお守りください。無理は禁物です。くれぐれも、がんばりすぎない夏を!

「ずぼら」の意味するところは?

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。「1日に8000歩を歩くのが大変だという方は、この方法!」と、4月の講演会では新しい歩き方を実演してくださいました。なにしろ無理せず、できる範囲の健康長寿実践を継続することが大切と語ります。

左の写真は、6月に発売された著書。6月の誕生日で74歳の鎌田先生。この本では、「ずぼら」でいい、開脚なんてできなくてもいい、少しずつ節々をゆるめることで体を強化していく…と多彩な簡単ストレッチを披露。排尿・排便の不安や睡眠障害、頭痛などを改善する「ゆるラク健康体操」解説本です。

「がんばらない健康長寿実践塾」の運動測定会の結果から、塾生は「バランス能力」「柔軟性」がやや低いことがわかっていますので、この本の大腿四頭筋を鍛えるストレッチも必見。大腿四頭筋を強化すると、吐瀉の時に足がさっと出て、転倒防止につながるそうです。介護を必要とする状態になるきっかけ第4位でもある「転倒」を防止するストレッチは、「95歳で日帰り温泉一人旅を目指す大腿四頭筋がキーポイント」と題したページに記されていました。講演会で実演してくださった「腹式呼吸」「胸式呼吸」も微笑ましいイラストつきでわかりやすく解説。全128ページ。



◆上は、令和4年4月22日、佐賀県立美術館ホールで開催された「鎌田實のがんばらない健康長寿実践塾 第9回講演会」のひとコマです。スキー写真は、鎌田先生自身の雄姿。令和3年6月には「心房細動」の治療、手術のために入院をし、その後、「睡眠時無呼吸症候群」「尿管結石」が発覚し、それら乗り越えて取り戻した健康。とはいえ、「あのとき老いが始まったと観念しました」と語る鎌田先生。ところがその数か月後は、気持ちよく滑降しているなんて、さすがですね! ◆日本チェルノブイリ連帯基金(JCF)の理事長職は7月8日に任期満了でご退任。31年間のお勤めお疲れ様でした!

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



こちらは、鎌田先生推薦本や著書が読める「まちなかライブラリー 鎌田文庫」

開館時間: 9:00~18:00 休館日: 日曜日

所在地: 佐賀県佐賀市水ヶ江1-2-22

