

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.54

1月

## 元日のテレビで、塾の一コマが見えましたね



佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾は、平成30年「人生百年時代を生き抜くために」という講演会で始まりました。講師は長野県諏訪中央病院名誉院長の鎌田實さん。以来、栄養講座、運動講座、料理教室、塾生の運動測定、コンサート、ライブ、リハビリテーション学部の教授や脂肪肝に詳しい医師の講演などを重ね、早5年目。今年元日のテレビ朝日「羽鳥慎一モーニングショー」では、その活動の一コマが紹介されました。番組では鎌田先生が、たんぱく質を効率よくとれる食べ方、正月太りにくくなる食べ方など、おせち料理にからめて解説しておられ、当塾の運動講座も出てきたという次第です。

テレビを見ながらリビングで、料理しながらキッチンで…と、何かしながらでもできる鎌田先生推奨の「ズボラ筋トレ」。実践中の塾生、佐賀市・黒田和夫さん（77歳）は「日頃の生活に気軽に取り込めるのがいいところ」と、インタビューに答えておられました。「案外カンタンですよ！どこでもできっけん、仕事しながらでもするんですよ」という声も。

令和4年9月、厚生労働省が発表した日本の100歳以上の高齢者人口は90,526人（住民基本台帳によるもので、海外在留邦人は含まず）。平成元年の3,078人のほぼ30倍です。「90歳を超えても、好きなものを食べ、月に1度は日帰り温泉に行って、人のためになることを少しして…」など、鎌田先生が繰り返し強調される「健康長寿」のイメージ。今年もそれに近づくことをめざし、「がんばらない健康長寿実践」を、まわりを巻き込んで続けていきましょう。

ところで、90,526人の100歳以上のうち、女性はその89%の80,161人とか。令和4年は、都道府県別健康寿命の発表もあり、佐賀県の女性が長野県、大分県と同列で1位になったというニュースも、塾生をさらに奮い立たせましたね。男性も、がんばりすぎない程度にがんばって！



平成元年～令和4年 100歳以上の人口の推移 厚生労働省発表資料より作成



上は、令和元年～4年の講演会や運動講座の様子。下は、令和5年1月10日の「カマタの教え」グループトレーニングの様子。ことわざカルタ取りでは「はいっ！」と本気の戦い！芝生に移動してコグニサイズやスクワット。1月なのにポカポカ陽気でしたね。



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

「まちなかライブラリー 鎌田文庫」に本を読みにきませんか？ 右は、中央公論新社の末井昭著1,650円の本。ほかにも100歳関連の本がいろいろあります！



末井昭