

## 健康長寿実践塾の新入生向け？

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既に4年以上行われています。介護が必要になる主な原因「認知症、脳卒中、フレイル、骨折・転倒、関節疾患」を寄せ付けない方法について、壇上で運動を実演したり、認知症予防の暮らし方をユーモラスに語ったり、毎回鎌田先生の講演は塾生さんや一般の聴衆を引き付けてやみません。

なかでも、「あきらめない」「自分で決める」「がんばらない」は、塾生の中心となる70代、80代男女はもちろん、これから入塾を考えている50代、60代の方にも通じる三原則。令和2年第6回講演会のゲストさだまさしさんが、今月放送のNHK「プロフェッショナル」で、ご自身のことを「あきらめが悪い」「投げない」と語っていたことにも通じますね。鎌田先生の今年初の著書も同じ原則が背骨のように通っています。「忘れる」と「あきらめない」は相反するようでそうでない……書店で電子書籍でぜひ、中身をご覧ください。



左:令和4年10月17日、講演中の鎌田先生。  
下:10月18日第2回「カマタの教え 運動実践講座」で楽しみながら体を動かす塾生さんたち。マスク越しの笑い声が響いていました。



### 講演会で おなじみの場面

「じゃあ、スクワットやってみましょうか。椅子に腰を下ろす形で、椅子に触れそうで触れない、そのまま立ち上がる……そう、そう。これが、最近おしっこがちょっと漏れるなという人に最適。途中で、ぐっと肛門を締める感じにするとさらによくなんです。この運動を続けると、くしゃみしたときホンの少し漏れたり、排尿の後にまたちろっと出たりすることが少なくなります」



2023年1月25日発行

『60歳からの「忘れる力」』

幻冬舎 1540円(税込み)

本の帯には、「忘れることで、幸せな老後が待っている！」とあります。今年60歳の人の生まれ年は、東京オリンピックの前年。米ケネディ大統領暗殺、プロレスの力道山の死、吉展ちゃん事件などがあった頃ですね。ひょっとしたら、当事者は「幸せな老後」という言葉が自分に向けて語られることにまだ慣れないお年頃？



## 忘れてもOK、でも、おさらい



低い ← サルコペニアの可能性 → 高い

当塾は発足から5年目ですが、講演会のたびに鎌田先生や県内外の専門家が取り上げていた語をおさらいしましょう。読んで、また忘れてもいいのです。頭の隅においていれば、記憶が蘇ることもあるでしょう。

なお、第3回講演会で久留米大学の川口巧先生が紹介して下さった「肝炎体操」「サルコペニアを予防する体操」(写真下)は、現在もYouTubeでおさらいすることができます。インターネットで「肝炎体操」と検索してみてください。国立国際医療研究センター肝炎情報センターのサイトに動画のご案内があります。

**サルコペニア** 筋肉量が減少した状態。転倒しやすくなったり、階段の上り下りがきつくなったり、ペットボトルの蓋が開けられなくなったりする。ふくらはぎを左右の指で囲んでみたとき、指と足の間にすき間がない状態が好ましい。指わかかスルスル動かせるほどすき間が空いていけばサルコペニア疑い。

**フレイル** 心身の虚弱および社会的虚弱。運動能力の低下、気力が衰えるなど、加齢と共に進み、自立した生活が困難になるきっかけともなる。要介護の一手手前の状態。フレイル予防の柱になるのが、「運動」「栄養」「社会参加」。厚生労働省では75歳以上を対象に令和2年4月から「フレイル健診」を開始。

**ロコモ** ロコモティブシンドロームの略語。関節、骨、筋肉、神経、脊髄など運動器の障害のため移動機能が低下している状態。



平成31年3月第3回講演会で久留米大学の川口先生より「肝臓に優しい身体づくり」のお話。

### 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

健康寿命と読書の関連に注目する  
塾生さんも増加中！

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」 ※日曜休日

