

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 56

# 3月

元気な70歳男性の平均余命

21.1年 ▶ 91歳  
まで生きる

元気な70歳女性の平均余命

25.3年 ▶ 95歳  
まで生きる

(Cancer Epidemiology 2014)

## 元気な70歳男女の宿命は？

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。令和5年2月15日は佐賀市文化会館大ホールで第12回講演会。今元気な70歳は、男性91歳、女性95歳まで生きる計算になり、それだけ認知症になる可能性が高いとして、「認知症にならない生き方」を熱心に語る鎌田先生。90代前半で男性は2人に1人、女性は3人に2人が認知症だとか。講演前には、塾の運動講座でおなじみの田中美祈健康運動指導士によるコグニサイズ実演も。はつらつと透き通った声と笑顔の指導で、集まった800人が体と頭の運動に沸き立ちました。



拍手と足踏みをしながら、「いす」「すい」、「たぬき」「きぬた」、「おおかみ」「みかおお」などと声に出します。田中美祈さんが一つの言葉を言ったら続けて逆さま言葉を言うというルールが、難しくて笑いたくなるコグニサイズ。田中美祈さんと会場のみなさん。右は鎌田先生。



さっきの田中さんとの運動でうまくいかなかった、まごついたという人は、孫と一緒にやってみて。孫のほうがすぐにできるようになったりします。

でも、まごついていいんです。まごつくときに、脳が活性化しているのだから。

95歳になっても日帰り温泉やカラオケなど自分の行きたいところに行けるように筋肉をつくりましょう。例えば、これ。ワイドスクワットしながら10拍手…。



### まちなかライブラリー 鎌田文庫 3月のイチオシ絵本「金色の翼」

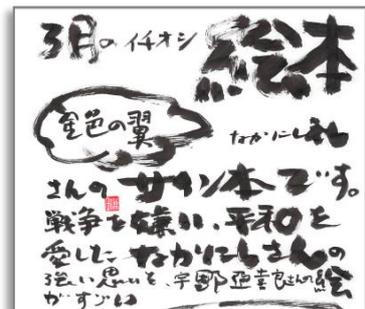
◆ 鎌田先生の蔵書からオススメ本がまた入庫しました。響文社2014年発行の絵本詩集「金色の翼」です。1938年生まれの中かにし礼さんの詩、1934年生まれの宇野亞喜良さんのイラストで構成される大型本。  
● 戦争のない平和な世界を語る作者は、自ら詩を朗読してCDとして添えています。右の鎌田先生自筆のオススメの言葉と共に鎌田文庫でご覧ください。

● なかにし礼さんといえば、「私バカよね、おバカさんよね…」「今日でお別れね、もう会えない…」「あなたならどうする…」「北の酒場通りには長い髪の女が似合う…」などなど、カラオケで歌いたくなるような歌詞をたくさん書いた方。生前、戦争体験をモチーフに小説も書きました。この本には3篇の詩が収録されています。

● 「なかにし礼と13人の女優」とYouTubeで検索すると、なかにし礼さんの作品を魅力的な女優たちが歌う動画が見つかります。そちらも認知症予防にオススメ！黒柳徹子さんが「金色の翼」と同じメッセージを語るシーンもあります。



講演会当日は、「歩こう。佐賀県。」キャンペーンの「水曜、日曜はバス無料」の日に当たりました。会場の往復はバスだったという方も少なくありません。そう、健康長寿のためにもっと歩きましょう！  
\*このキャンペーンは令和5年2月で一旦終了しました。



### 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

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  
電話：0120-22-7911  
メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

「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：佐賀県佐賀時水ヶ江1-2-22

