

# 鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 57

# 4月

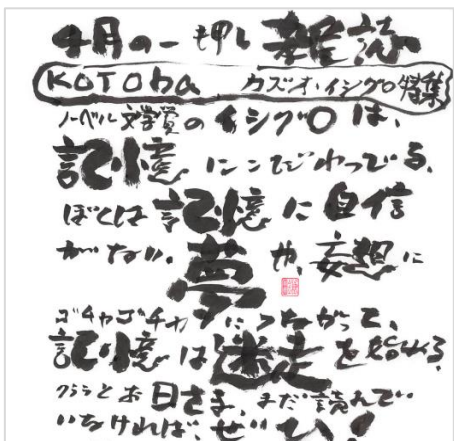
## 笑顔あふれる会場で

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。今年2月は佐賀市文化会館で第12回講演会「認知症にならない生き方」を開催。国内外の大学や研究機関の発表する研究結果を紹介しながら認知症について語る鎌田先生。残存歯数19本以下の場合、認知症リスクが1.9倍、高血圧症は認知症リスクが1.6倍。また、睡眠は、6時間以下でアルツハイマー型認知症リスクが30%高まり、9時間以上で認知症リスク高まるなど、長すぎてもダメ。ほかに、タバコ、ストレス（身近な人との関係悪化）、メタボリックシンドロームなどが、認知症予防の大敵ということでした。



「3秒かけて鼻から息を吸い、お腹を膨らませて、次に7秒間、ゆっくりと口から息を吐き出してお腹をへこませ…、これを5回くらい繰り返すと、副交感神経が優位になってリラックスできます」と、認知症予防の一例を体で示す鎌田先生。

イギリスのイースト・アングリア大学の研究によると、周囲の人との関係が良好だと認知症リスクは17%低下し、逆に孤立、孤独の場合は、31%も高まる…という紹介もありました。ロビーには、栄養相談、健康レシピ紹介、各種測定などを担当する係がいましたが、質問や世間話、ちょっとしたジョークなども聞こえてくるなごやかさ。「人間関係」は上上でしたね。



### まちなかライブラリー 鎌田文庫 4月の一押し 「kotoba 2023年春号」

- ◆ 鎌田實著、朝日出版社刊『図解 鎌田實医師が実践している認知症にならない29の習慣』(税込み1408円)に記載された27番目の習慣が、「新聞、本、映画、音楽を楽しむ日々。感動は声や文章で表す」です。
- 水ヶ江1丁目の「鎌田文庫」には、先生から毎月、墨書きの「一押し」が届き、鎌田文庫のスタッフが、本と推薦文の掲示を月初に行っています。今回は珍しく「雑誌」が入っていました。集英社の季刊誌の春号「特集 カズオ・イシグロ」(税込み1550円)です。
- 3月末から巨勢の109シネマズ佐賀で上映された「生きる LIVING」を鑑賞した塾生さんもうらっしゃるのでは？ 黒澤明監督、志村喬主演の日本映画を、イギリスでリメイクしたもの。その脚本がカズオ・イシグロによるものでした。
- 「映画や読書で感動したことを書き出すことも認知症予防におすすめ」と鎌田先生。インプットだけでなく、アウトプットが大切なのです。ぜひ、感想文やレビューをノートに書いてみて！

### 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

「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

