

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.68

3月

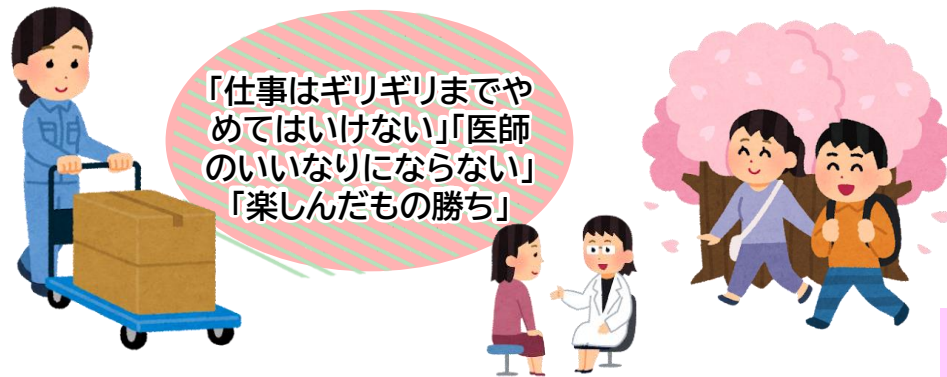
“鵜呑み”ではなく“共同決定”を

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、平成30年夏から、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。開塾から今月の講演会まで、先生が一貫して説かれるのは「貯金より貯筋」。90歳を過ぎても、月に1回は日帰り温泉を楽しんだり、知人や家族とレストランに行ったりなどできるように「筋肉」をつけましょうということ。今「できること」を続けることで、可能な限り「できる期間」を伸ばすことを呼びかけます。同時に、たんぱく質、野菜、発酵食品などを食べて筋肉を保ち、腸内環境を整える食事についても推奨してきました。

そんな先生の近著は右の写真です。センセーショナルなタイトル。でも、「医者だから言える」「わがままな患者でいいんです」「老後は年甲斐もなく生きようよ」など、表紙や帯の文



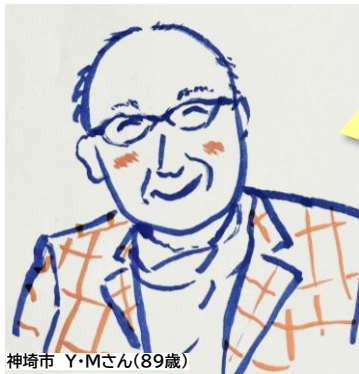
「健康オタクは寿命を縮める」
「老後は年甲斐もなく生きようよ」
・「健康寿命を延ばす食べ物」ベスト8はこれだ！
・元気でいたかったらやっぱり肉を食べよ
・慢性炎症とフレイル(虚弱)は万病の元
・人はちょい太の方が長生きする
・良い「かかりつけ医」の見つけ方教えます
・物忘れはまず男性ホルモン減少を疑おう



「仕事はギリギリまでやめてはいけない」「医師のいいなりにならない」「楽しんだもの勝ち」

言、続けて目次を見ると、塾生さんなら「うんうん」とうなずけるものばかり。さらに、ちょうどいい「わがまま」推奨の鎌田先生より上を行く「わがまま」の精神科医、和田秀樹さんとの対談形式ですので、かなり読み応えのある本となりました。

たとえば年齢も重ねて体の状態も変わっていると感じているのに、同じ薬を同じ量処方されそうになったら、なぜそれが必要かを医師に尋ねてみる、医師の指示をそのまま受け入れるだけでなく自分からも希望や病気とどうつきあいたいかを伝える。医師と患者が話し合い「共同決定」をめざす。日頃からさまざまな情報に興味を持ち、「自己決定」の訓練を重ねている塾生さんなら、理解しやすい内容ではと思わせる本でした。



神埼市 Y・Mさん(89歳)

ぼくは入塾して6年目です。「毎日歩く」は今はやっていなくて、週に1回5000歩目標に歩くほか、週に1回、近所の仲間とグランドゴルフを楽しんでいるくらいです。無理はせずやりたいことをやる。この本の目次にある「免許は返納してはいけない」に、「なるほど、大賛成！」と思いました。ちょうど運転免許の更新前で認知機能検査を受けてきたところです。めでたく高得点で合格。更新手続きをすれば以後3年間、ボケ防止の為に運転をしようと思っています。免許証は生きる自信の証。運転は神経を使うから頭の体操になりますよ。

「医者の話を鵜呑みにするな わがままな患者でいいんです」

著者：鎌田實・和田秀樹
発行所：ワック株式会社
初版発行：2024年2月26日
価格：1400円(税別)

「満足できる老後の生き方」をテーマに、第1章から第5章まで、二人だけの対談の内容が続きますが各章の終わりに、POINT カマタ・ワダから「ひとこと」という1ページが挟まれています。パラパラとめくり、POINTの「ひとこと」やそのほか、好きなところから読んで、後で最初から読んでもいい、読みやすい書籍。本が苦手という方にも受け入れやすいことでしょう。これまで塾の講演会で鎌田先生がおっしゃっていたことに加え、それに対する和田秀樹さんからの質問もあり、読み手の代わりに斬り込んでもらっているような感覚にもなります。和田さんの近著は2024年3月13日発行、きずな出版の「100歳の壁 脳・からだ・心」。ブックカバーの見返しに「100歳の景色を見てみませんか？」とありました。そちらは1300円(税別)。

厚生労働省では、「高齢者活躍企業コンテスト」を毎年開催。昨年10月に島根県、岐阜県ほかの入賞企業が表彰されました。「働く」ことで健康にの話は、紹介した本の35ページに。

3月29日(金)は鎌田文庫、佐賀県立美術館に鎌田先生登場！

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」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

右の写真は→
令和5年11月の
絵本講演時の様子

