

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.71

# 6月



おせっかいを焼く事も  
老化予防の一つですよ

株式会社ミズ  
溝上泰興 代表取締役



「楽しい老後」は来るもの  
ではなく、自分でつくる  
ものです



西九州大学  
中村雅俊 准教授

小さく始めて  
続けましょう

## 楽しいことした人の勝ち？

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さんによる健康指導が行われています。今年3月、佐賀県立美術館ホールで「なぜ筋活をするのか？」と鎌田先生の講演が始まりました。答えは、人生100年時代の中、「おもしろい事した人の勝ち、おいしいものを食べた人の勝ち」だから。何もしなければ筋肉は毎日減っていく一方の高齢者。少しずつでも筋肉をつける習慣を続けると、それに抗うことができ、より充実した人生を送れるという主旨。これは平成30年の開塾当初から、塾長の一貫したメッセージですね。

西九州大学リハビリテーション学部の中村雅俊准教授は「3秒筋トレ」を紹介。運動の習慣をつけるといってもなかなか長続きしない、飽きるという方のために「1日3秒」をすすめます。曲げたひじを、ゆっくり「いち、にい、さん」と数えながら伸ばす。同様に3秒をカウントしながら椅子に座るなど。暮らしの空き時間に3秒だけ行う筋肉トレーニングでした。

### なぜ筋活をするのか？

- ◆90歳を越しても、**温泉やおいしいものを食べに出かける筋肉**をつくる
- ◆夢の若返りホルモン「**マイオカイン**」を出す
- ◆**血圧・血糖値・認知症リスク**を下げる
- ◆人生に**チャレンジング**になる

## 開演前に楽しいミニ講座

講演会は13時開始でしたが、早めに来場した方はミズ・溝上薬局の管理栄養士と健康運動指導士による栄養講座とコグニサイズを体験できました。ビタミンDの摂取方法や効果を学んだり、椅子から立ち上がってみんなで一緒に運動したり。「コグニサイズ」は国立長寿医療研究センターが認知症予防のために開発した運動で、「コグニッション（認知）」+「エクササイズ（運動）」の造語です。頭で考えながら、体を動かすことで、客席のみなさんもステージ上の2人も笑い声いっぱいの時間となりました。



座りそうで  
座らない、  
これがスクワットの  
基本です



間違えてもOK！  
脳の活性化のために  
間違えるくらいが  
ちょうどいいんです

株式会社ミズ  
田中美祈 健康運動指導士

### コグニサイズ(レベル2)

- ◆足踏みしながら1から21まで声を出してカウント
- ◆3、6、9、12など、「3の倍数」のときだけ、数の代わりに「ニャー」と鳴いて、手をたたく



株式会社ミズ  
溝上薬局青葉店  
新宮ののこ 管理栄養士



カルシウムの吸収を  
助けるビタミンDに  
ついて話しました

梅雨時も、運動をする  
際は、水分補給を  
忘れないでね！

「note」しあわせの処方箋」と検索すると89.6MHzえびすFMの音声アーカイブが出てきます。1月21日放送分がコグニサイズの話です。

## 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

