

# 鎌田塾の「がんばらない健康長寿実践塾」

## かわらばん No.83

### 無病息災にあらず

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。先生は今月末に77歳。今は名誉院長を務める長野県の諏訪中央病院に勤め始めたのが20代のとき。以来ずっと仕事を続けてこられました。近年、各地の健康づくり運動に貢献する姿から超元気なイメージの先生ですが、実は、48歳で不眠症や発作性心房細動を含むパニック障害、60代では血圧、コレステロール、血糖値の異常や肥満、70代で再びの心房細動を経験するなど、決して「無病息災」の人生ではありません。

そんなご自身の病気や、患者さんを診てきた経験も踏まえた上で、「医師のぼくが50年かけてたどりついた…」として上梓されたのが、右の2冊。令和5年、7年と続けての刊行、どちらの本も、佐賀で続ける健康づくり運動「がんばらない健康長寿実践塾」の塾生さんやスタッフが協力してできたものでした。

### 入ろかな?の方へ

「90歳を過ぎても元気で、自分の足でレストランや日帰り温泉などに行ける、健康な長生きのための塾」であり、しかも「自分のペースで行い、決してがんばらない」という塾の理念がぎゅっと詰まった本。

これから入塾を考える方にぜひ読んでいただきたい本です。令和7年度は、この2冊の内容を生で感じていただく「健康長寿実践基本講座」を佐賀市で開催します。講師は、ミズの管理栄養士・木村早希さんとミズの健康運動指導士・田中美祈さん。鎌田塾ってどんなことをするのだろうと思う方の「体験入塾企画」ともいえるもの。すでに4月は満員御礼で終了、次の回については、来年1月開催を予定しています(開催日は11月末公表予定)。詳しくは、公式LINEアカウント「健康長寿実践塾」をお友達追加し、メニュー画面の「鎌田塾の健康講座」にてご確認ください。

「きん・こつ・けつ・のう・ちょう」…当塾の講演会で鎌田先生が繰り返し唱えるお経のような言葉。つまり「筋肉、骨、血液、脳、腸に意識を置いて毎日を送る。体操も食生活も、人とのつきあいや脳トレも、無理なく楽しくやりましょう」については、塾生さん向けの健康講座も毎月、いろいろな角度から実施しています。未体験の方もぜひご参加を!

こちらの紙面に関するお問い合わせ、  
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局  
☎0120-22-7911(平日 9:00~17:00)  
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)

16か月で12万部!



各地の書店で、この2冊が並べて売られるのを見かけます。鎌田塾だけでなく、佐賀県を誇りたくなる情景!

1か月半で4万部!!



塾生以外を対象に4月に開催した「健康長寿実践基本講座」は、90分間で2冊の内容を体験するもので、満員でした。



2冊の本には塾生さん也大勢参加。左が食事術、右が、かまた体操です。



### 【健康講座について】

◆当塾の「健康講座」は、塾生のみなさんが楽しみながら健康づくり活動を行い、さらに自主管理できるようになることをめざして開催しています。

◆最少催行人数は料理教室が12人、その他の講座が7人。

◆運動講座で健康運動指導士として塾生さんに接する田中美祈さんは、運動しながら笑顔になる塾生さんを見るのが大好き、「体を動かしてすっきりした」「みんなで楽しく和気あいあいとできる場があってありがたい」などのお声に支えられていると語ります。

◆「きん・こつ・けつ・のう・ちょう」を意識する上で欠かせない食生活のこと。管理栄養士の木村早希さんを中心に、料理教室、座学の栄養学講座ほかを設定。

◆7~8月開催予定は、7月 栄養学講座「食事から脳を活性化」、運動教室「すこやかコース」 8月 料理教室「骨コツ食事で積立て骨粗鬆症予防!」、運動教室「いきいきコース」、勉強会「酵素勉強会」。

◆運動教室の「いきいきコース」はリズムフィットダンスが含まれるなど、「すこやかコース」より運動量の多いコースです。