

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.87

令和7年
10月

脳に自信を持ちたい

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。これまでに18回、佐賀を訪れては、「認知症にならず寝たきりにもならないための生活習慣」「最後まで自立して好きなことをして、好きなものを食べ、ひらりと行く、ピンピンひらり、PPH」について講演する鎌田先生。運動、食生活、まわりの人とのふれあい…、それは講演だけでなく、日ごろの鎌田塾講座にあらゆる「仕掛け」をしているとおっしゃいます。今月17日の第19回講演会で、**認知症予防をテーマに**今度は何を語られるのでしょうか。9月が「認知症月間」、9月21日が「認知症の日」、近著『鎌田式長生き脳活』もありますので、ぜひ脳のお話が聞きたいところ。9月下旬のテレビ朝日「林修還暦でしょ!」でも、「猛暑で疲れた脳を復活させる食材」について解説しておられましたね。



令和4年4月

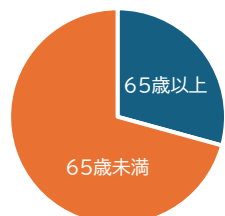


あれ?
どこに置いたっけ?

共生社会の実現を推進するための認知症基本法 (令和6年1月施行)

我が国における認知症の増加に伴い、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策の基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにし、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現を推進することを目的とする。(第一章 第一条「目的」より抄録)

◆佐賀市では「もの忘れが気になるあなたへ」と題して「佐賀市認知症ケアパス」を佐賀市役所高齢福祉課や佐賀市内おたっしや本舗(地域包括支援センター)で配布中です。もの忘れや認知症の不安がある方には、早めの受診・相談を呼びかけ、「もし認知症と診断されても、自分らしく生きる方法」を提示。かかりつけ医に相談する場合など、「いつ頃から、もの忘れが気になったか」「もの忘れの内容」「過去にかかった大きな病気」などをまとめて行くと話がスムーズとのこと。

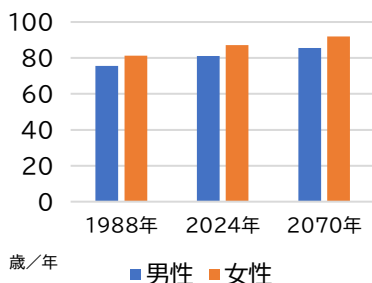


高齢化率 29.3%

◀令和7年版高齢社会白書より
令和6年10月1日現在の日本の人口
の割合(65歳以上が3624万人)

寿命が伸びるほど、脳に老廃物が貯まったり、脳が萎縮したり…。認知症が増えるのは避けられないことかもしれません。

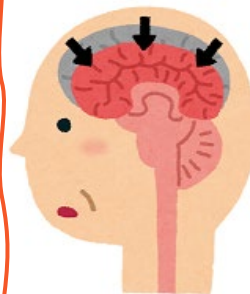
平均寿命の推移



令和7年版高齢社会白書より▶
日本人男女の平均寿命の推移
(2070年は推計)。昭和63年
の女性の寿命は81.3歳、令和
52年の推計は91歳超え。

塾生さんの声

もの忘れ体験、認知症予防アイデアを聞きました



鎌田先生の「あれあれ症候群」も、森山良子さんの「Aie Aie Aie」という歌も、思い当たることばかりです



NHK朝ドラを「字幕つき」で見て、スピードのある主題歌をなんとか歌えるように、毎日、挑戦していました(笑)

「隣の客はよく柿食う客だ」「レカネマブ、ドナネマブ、カシリビマブ」なんて早口言葉で口を動かしています



日々、頭と体を使って脳の萎縮を抑えていきたい。私は「俳句」で常に頭を働かせていますよ

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)