

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

さくらの「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.90

令和8年
1月

脳にたまるごみを減らす?



サンテ溝上病院院長の溝上泰一朗さんはこの日のゲスト講演者の1人。サンテ溝上病院でも「もの忘れ・認知症」の予約制外来があるとの話に続き、特発性正常圧水頭症の話。「足を開き気味にしてすり足で小刻みに歩く人は、特発性正常圧水頭症の可能性があります」と、歩き方を実演。脳の中の髄液が増加して起きる病気で、高齢者人口の1~3%に生じるとされるもの。歩行障害、認知機能障害、排尿障害などの症状が起ります。この病気による認知症であれば手術で改善できるそうです。「認知症」と一口にいっても治せる認知症もあるので、おかしいと思ったときにはできるだけ早く専門医にかかることをおすすめされるとともに、「鎌田先生の予防法の話に全集中！」とまとめられました。



「実は、若い頃、ロックミュージシャンになりました」と「それを、お父さんは知っているの？」鎌田先生とのやりとりに会場が沸きました。



溝上泰一朗(みぞかみたいちろう)日本脳神経血管内治療学会専門医・指導医 理事長・院長を兼任するサンテ溝上病院で脳のカテーテル治療やリハビリテーションなどを専門とする。



「ミズコスメ」のメイクアップアドバイスを受け、どんどんきれいになる塾生さんたちを見つめる鎌田先生



エーザイ様提供
分量ほどよくさわやかな味わいの栄養ドリンク



ふれあいかん様
からあげ弁当

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)

講演会と同時開催 2025MIZ健康フェスタ 各ブース

【MIZ健康測定】下肢筋力、野菜摂取量 【体験】VR歩行環境シミュレーター、VR世界旅行、年齢を楽しむアイメイク(左写真)、骨の健康チェック 【健康＆地域の情報案内】佐賀市シニアマッチングサイト「いくよう」、エーザイ「今日から始める脳の健康チェック」、佐賀県SAGATOCO案内、舌圧(のみこみ力)測定、子どもの居場所づくり活動紹介 【福祉応援】レインボーハウス・ユニーズの焼き菓子販売、かるがものパン販売、ふれあいかんのお弁当販売 【健康応援企業】ユースキン製薬、アルフレッサヘルスケア、大塚食品、アサヒシユーズ、坂元醸造、湧永製薬、ロート製薬、漢方みづ堂 【鎌田事務局＆展示】入塾手続き、塾生作品展示、脳トレ、佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター・西九州大学・福岡大学のポスター展示