

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.90

脳にたまるごみを減らす?



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。昨年秋の第19回講演会は、認知症やフレイルを遠ざけるために今やること、知っておくことを語る鎌田先生に加え、2人の専門家が、別の観点から認知症を語りました。左写真は、アミロイドβとアルツハイマー型認知症の関係を解説する鎌田先生。「脳のごみ」とたとえられることもあるアミロイドβは、20代、30代、またはそれよりも前から少しずつ脳内にたまっていくものといわれます。「今日、認知症と診断されても、原因となる“ごみ”は、30年も前からじわじわとたまったもの。過去に戻って取り去ることはできないが、今日から生活習慣を変えて、なるべくごみをためない暮らしを心がけましょう」と述べられました。また、「脳活」は、計算問題やパズルを解いたりするだけでなく、腸内を健康に保つ食品を十分にとり、夜はぐっすりたっぷり眠ることも大切だとおっしゃっていました。

「長生きしたくなくてもしちゃう時代」「90代の2人に1人は認知症」など、印象深いワードが次々に出てくる講演でした。

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」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こります。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たかったんです」「それを、お父さんは知っているの?」鎌田先生とのやりとりで会場が沸きました。



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。



私の
アイメイク
を見て!

「ミズヨス」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



2025MIZ
健康フェスタで
ゲット!

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



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、こ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】ユースキン製菓、アルフレッサヘルスケア、大塚食品、アサヒシューズ、坂元醸造、湧永製菓、ロート製菓、漢方みず堂 【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

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)