



# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.92

## 体側伸ばしと腸ひねり

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。年に3回の運動実演つき講演や、月2回の佐賀新聞連載で、佐賀県を「健康百年都市」へと引っ張って行く鎌田先生。毎週、地元長野県から遠隔出演(?)のラジオ番組「しあわせの処方箋」もあります。先日の放送では、ミズの田中美祈健康運動指導士、満丸望理学療法士も加わって、「かまた体操」の実況放送(?)がありました。

それが体の横ラインを伸ばす「体側伸ばし」です。足を開いて立ち、つま先はやや外向き。頭の上に腕を伸ばして**左右の指を組み、息を吐きながら上半身を左へ。**すっきり倒したら、**ゆっくり吸いながら戻して、次に息を吐きながら右へ。**体側も伸びますが、太ももの内側も伸びるのを感じる気持ちいい運動。ジャンケンの前に子どもがよくやる両手首を交差させ指を組む感じにすると、いっそう腕の筋肉も伸びます。

今年の啓塾は3月5日。冬ごもりしていた虫が這い出るという二十四節気の一つ。虫になった気分で、体を伸ばしてみませんか?もう一つ紹介された「腸ひねり」も、健康なお通じにつながりそうな手ごたえを感じる体操です。

左右それぞれに  
ゆっくり倒して  
体の横を伸ばす  
体側伸ばし

上半身だけ  
左右順番にねじる  
腸ひねり

どちらも  
胸をはったまま  
行います

つま先は  
少し外向き



筋肉が伸びて  
いる感じが  
心地いいなあ



「医師のぼくが50年かけてたどりついた 長生きかまた体操」  
2025年4月14日 アスコム刊 1,650円(税込)  
書店、Amazonほかミズ店舗でも取り扱いあり

鎌田塾LINEの「鎌田先生のラジオ番組」をクリックすると、89.6MHzエびすFMの、この時の放送内容を聞くことができます。「2026年1月28日放送分」で、よしがり牟田さんの名実況を聞きながら動いていると、鎌田先生や塾スタッフと一緒に体操している気分も味わえるかも。解説文と詳しい解説図ご希望ならば、左写真の書籍を、ぜひご覧ください。

### 1日入塾体験の内容は?

鎌田實先生の著書を読んだ方の中には、「かまた体操に深くかかわる“鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」ってどんな塾だろう?」と興味を持つ方も少なくありません。入塾申し込みが遠く、静岡県、東京都から来ることも。

もちろん新規塾生募集は随時行っていますし、入塾前のお試し版として「1日入塾体験」もお勧めしています。

令和8年4~6月に実施する「1日入塾体験」の講座は次のとおりです。入塾検討中のご家族、お知り合いなどにもお伝えください。

- 運動講座
- 栄養学講座
- 料理教室
- 漢方講座
- たんぱく質勉強会

「さが桜マラソン 2026」開催の 3月22日(日) はボランティア、参加者にもシニア世代が活躍



吉野ヶ里  
行くぞー!



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)