

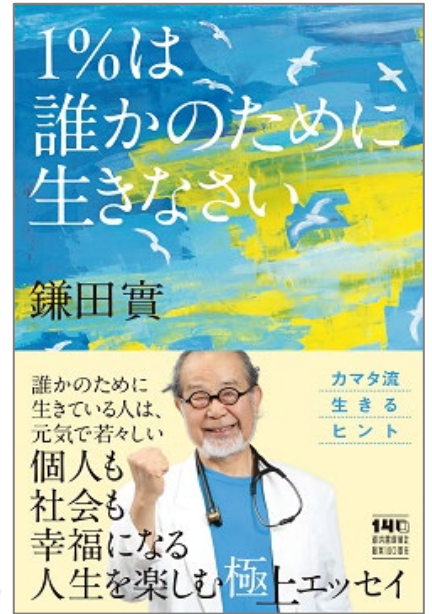
鎌田塾の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.95

社会も個人も幸せに?

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長・鎌田實さんによる健康指導が行われています。塾開設前から約10年、佐賀に通って健康寿命をのばす運動習慣、食事、気の持ちようなどを語ってこられた先生。「90歳を超えても月に1度は日帰り温泉に行ったり、お店でとんかつ食べたりできるような自分」をイメージしてスクワットや無理のないウォーキングを行う塾生さんたち。その姿に、若い世代の家族や知人も触発されるのか、今の佐賀県はヘルスリテラシーの高い高齢者が多いことが、町全体を元気にしている状態。まさに「ウェルビーイングな佐賀」が実現しているようです。

右は、今春刊行された鎌田先生の著書。2014年刊行の文庫本『1%の力』に加筆して改題、より読みやすくB6判の大きさにしたものです。読む内に、健康長寿を実践する私たちの心には「誰かのために」があったんだと再認識させられます。「1%の努力でいいのです」という文には、当塾の「がんばらない」「無理しない」のポリシーに通じるものを感じたり。書店では、筋活、ウォーキング、ズボラごはん、脳活ドリルなど、高齢者の健康をバックアップする健康コーナーに並ぶことが多いカマタ本ですが、この本は、ちょっと離れた「エッセイ本コーナー」に置かれることも多く、少し見つけにくくなっています。「まえがき」から、いきなりドラマチックな内容で、塾生さんが読めば、なじみ深い先生の声が行間から立ち上がり、聞こえてくることでしょう。



河出書房新社 2026年4月30日初版発行
1540円(税込) ※佐賀市水ヶ江の「まちなかライブラリー鎌田文庫」でも読むことができます

ちょっとのぞき見 本の中の印象的なお話

「俺は運がいい」という

口ぐせが、
つらいつら
い人生を逆
転させる



絶望の時も嬉しい
時も、あと1%丁
寧にきちんと生活
の営みをしながら
生きることが大事

チャンスに感謝
していると、さ
らにチャンスが
広がり、幸運に
つながる

幸せにすると
幸せになるが
行ったり来た
りし始めると、
人生は面白い

チャンスを見過ごしやすいのは

くよくよ考える人、
イライラしている
おこりんぼ、ネチ
ネチと恨みつらみ
を述べる人



鎌田塾の運動講座の新講師!!

◆当塾では年に9回の「**運動講座**」を実施、毎回10~20名の塾生さん、入塾検討中の方々に参加していただいています。**ミズの理学療法士・満丸望(みつまるのぞみ)**が「運動講座」の講師です。令和8年4月に前任者からバトンタッチしました。

◆前任はミズの健康運動指導士・田中美祈(たなかみのり)でした。田中さん、オツカレサマ!

◆理学療法士とは、「ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法

や物理療法(温熱、電気等の物理的手段を治療目的に利用するもの)などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職(公益社団法人 日本理学療法士協会)」ということですが…。

◆令和8年5月19日の厚生労働大臣記者会見では、「**攻めの予防医療**」の一環として「**理学療法士、作業療法士**の活躍の場は医療、介護にとどまらず、予防や健康増進の分野にも拡大しています」と解説つきで「リハビリテーション統括調整室」設置が語られていました。病後リハビリだけでなく、「**予防医療**」「**健康長寿実践**」に貢献する国家資格という捉え方ですね。鎌田塾の運動講座も、さらに面白くなりますよ。



7~12月開催の運動講座

7月【足】一生歩ける身体の基本!「足指」再起動
8月【呼吸】呼吸でリセット!疲れにくい体づくり
10月【歩行】骨盤スライス!颯爽(さっそう)と歩こう
11月 ウォーキング講座 鎌田式速遅歩き×ポールウォーキング
12月【循環】ふくらはぎを動かす!ロングスローディスタンスに挑戦

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)