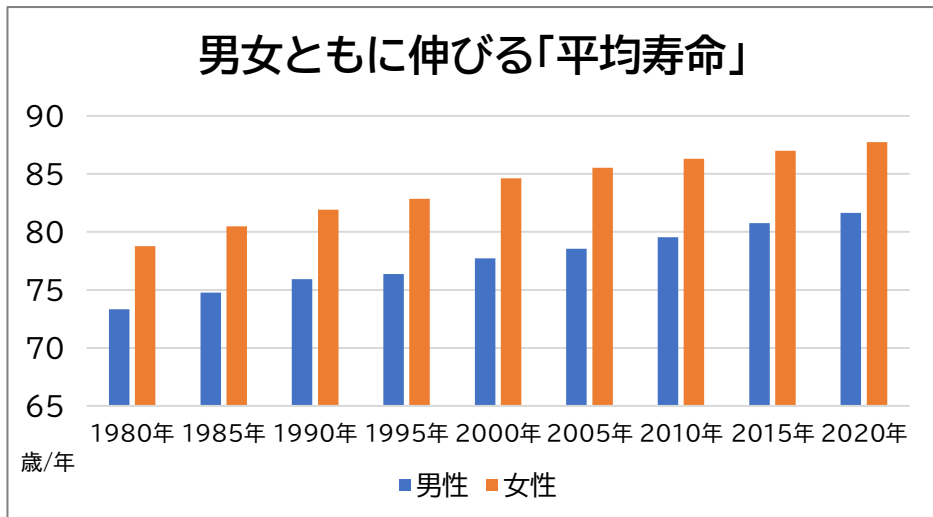


「平均寿命」って何でしょう？



資料：1980年から2015年までは厚生労働省「完全生命表」、2020年は厚生労働省「簡易生命表」より「0歳の平均余命」

健康長寿日本一の佐賀をめざす当塾では、諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生による健康指導が行われています。人生百年時代といわれる超高齢社会では、介護費、医療費が膨らむ一方。そこで中年から高齢者まで、生活を見直し、健康をできるだけ長く保つことで、それを少しでもセーブしようというのが、当塾の基本です。3年前の開塾時に、鎌田先生から呼びかけられた「行動変容」は、「3つの約束」で実践できます。9月分から新しくなった「書き込み表」をぜひ活用してください。

ところで、今夏、厚生労働省から発表になった「日本人の平均寿命」をご存じですか？「令和2年簡易生命表」に記された「0歳の平均余命」がそれです。男性81.64歳、女性87.74歳でしたね。毎年、男女ともに伸びを見せる平均寿命。日常生活に制限のない期間の予測値を表す「健康寿命」と「平均寿命」の差が「延命期間」で、この期間をなるべく短くするのが世のため人のため、そして自分自身のためと思い、われら塾生は毎日努力しているというわけですね。

健康運動測定会にご参加を！

大股で2歩歩き、最後はバランスを崩さないように両足を揃えます。2回行い、長さを測り、よいほうの記録を採用します。



2ステップ

立ち上がり測定



40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さの台から、両脚または片脚で立ち上がれるかを測定します。

測定器に乗って15秒ほどで体脂肪率、基礎代謝の測定完了です！



インボディ

握力は全身の筋力の程度を知るための指標！

握力測定



リズムダンス

測定後は、水前寺清子さんの「三百六十五歩のマーチ」に合わせてリズムダンス。鎌田先生おすすめのかかと落としなどを振り取り入れて、ワンツー！ワンツー！ほどよく体を動かし汗をかいで終わりました。

| 2021年 10月 書き込み表 | | 体重 56.4 kg | 身長 158 cm | 塾生氏名 溝上 ミズ子 様 | 塾生番号 8900-0000 | | | | | | | | |
|-----------------|---------|------------|-----------|---------------|----------------|-----|------------|---|-------|----|--------|------------|------------|
| 日(曜日) | 野菜 350g | 毎食 たんぱく質1品 | | | | | スクワット 各10回 | | | 歩数 | その他 運動 | 血圧 (最高/最低) | 備考欄 (体調など) |
| | | 卵 | 乳製品 | 肉 | 魚介類 | 大豆類 | 朝 | 昼 | 夜 | | | | |
| 1日(水) | ◎ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 7000 | 水泳 | 135/80 | | |
| 2日(木) | ◎ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | 8500 | | 140/85 | | |
| 3日(金) | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | 10000 | | 132/81 | | |
| 4日(土) | ◎ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | △ | ○ | 5500 | | 135/85 | | |
| 5日(日) | × | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | 6500 | | 134/83 | | |
| 6日(月) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4000 | | 129/79 | | |
| 7日(火) | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | 2000 | | 148/92 | 頭痛 | |
| 8日(水) | ◎ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | × | 8500 | 水泳 | 140/86 | | |
| 9日(木) | ◎ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | 5500 | | 135/80 | | |

【野菜350gの記入方法】
 ・350g食べた ⇒ ◎
 ・たんぱく食べた ⇒ ○
 ・少し足りなかった ⇒ △
 ・ほとんど食べなかった ⇒ ×

【毎食たんぱく質1品の記入方法】
 たんぱく質(牛乳や大豆類など)のうち、その日に少しでも食べた物に○を記入する。

【スクワット各10回の記入方法】
 ・10回した ⇒ ○
 ・したけど9回以下 ⇒ △
 ・まったくしなかった ⇒ ×

【歩数の記入方法】
 その日に歩いた歩数を記載する。歩数が分からない場合は、その日に歩いた合計時間を記入する。10分⇒1000歩(おおよその数字で結構です)

当塾の健康講座のほとんどは佐賀メディカルセンタービル1階の「西九州大学グループ健康支援センター」で行われます。入口は正面右手のほうです。



中央の大玄関ではなく奥の入口です！



3つの約束

- 1 1日野菜350g
- 2 毎食たんぱく質1品+スクワット10回
- 3 1日8000歩 歩く(あと1000歩、あと10分多く歩こう)

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp
 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11 株式会社ミス
 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

読書の秋です！

こちらは水ヶ江1-2-22の「まちなかライブラリー 鎌田文庫」
 利用時間：9:00~18:00
 定休日：日曜日のみ

