

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.62

9月

## 骨折する人がそんなに多いの、佐賀県？



栄養・睡眠・頭の健康など、  
専門医監修の健康知識を解説する「健康講話」



「体操指導」で下肢の筋力をつけて、  
立つ、座る、歩くの動きをスムーズに



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。年3～4回の講演会で鎌田先生やミズの健康運動指導士が実演する運動は、皆さんご自宅でも続けておられますか。事務局から定期的にご案内する健康運動講座に参加している方も多いでしょう。この9月のメニューは「ズボラ筋トレB」「リラクゼーションストレッチ」「リズムフィットダンス」の3つで、いずれも90分で参加費1000円。ただ、「申し込み締め切りが早めのため、なかなか予定が立たず行けない」というお声も聞きます。

そこでご紹介したいのが、今年春にオープンした「アルスタ ミズ木原店」。こちらは塾の講座ではありませんが、予約しやすい点が人気のシニア向け体操教室です。

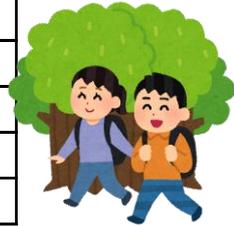
立つ、座る、歩くの動きを支える運動にポイントを絞った体操、健康講話、足腰の健康チェックなどで計1時間。それを「週に1回コース」「2週に1回コース」から選びます。アルケア株式会社（東京都）と株式会社ミズの共同事業ですので、塾活動でおなじみの田中美祈さん（ミズの健康運動指導士）が、アルスタの体操教室で指導をしているときもあります。見学、料金、スケジュールなどお問い合わせは、下のピンク線囲みの「アルスタ ミズ木原店」電話番号に直接どうぞ。

厚生労働省「65歳以上人口1万人当たりの骨折患者数」2017年調査が全国1位という佐賀県。「介護が必要となった理由」で2019年調査では4位だった「骨折・転倒」が2022年調査では3位に上昇。骨を作る栄養も大事ですが、骨折防止には筋力アップも効果的です。運動は継続することが大事。無理なく続けられるペースをご自分の体調や気分に沿って選んでみてください。現在、アルスタで運動を続ける人の半数以上が当塾の塾生さんだとか。なお、佐賀県三養基郡の市村清記念メディカルコミュニティセンターでもアルスタが利用できます。そちらは「ミズ メディカルコミュニティみやき店」へお問い合わせください。

### 65歳以上人口1万人当たり 骨折患者数(2017年調査)

厚生労働省の患者調査より

多い順	都道府県	患者数
1位	佐賀県	207.47人
2位	大分県	163.49人
3位	高知県	163.27人
4位	鹿児島県	159.68人
5位	福岡県	151.73人
47位	福島県	70.30人





**無料体験 随時受付中！**

Arusta

アルスタ

アルスタ ミズ木原店

☎070-1252-5399

受付時間：午前9:00～午後5:00(土・日・祝日を除く)

※週1回の運動を継続するのがご希望の方へ

### 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 株式会社ミズ  
 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

「まちなかライブラリー 鎌田文庫」に  
本を読みに来ませんか？  
佐賀市水ヶ江1-2-22 休館日/日曜日  
開館時間/9:00～18:00

