

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.73

8月

人生120年時代をどう生きる？



左からミズホールディングス溝上泰弘会長、鎌田實先生、日本読書療法学会会長の寺田真理子さん。「読書療法」の話題は9月号でも。



下肢筋力測定は無料で、講演会のホワイエで行われました。県内2店の「アルスタ」へ足を運べば、有料で別の種類の測定もできます。

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾は、6年前「人生100年時代を生き抜くために」という講演会で始まりました。長野県諏訪中央病院名誉院長の鎌田實さんの運動実演つき講演です。1人当たりの医療費が並外れて大きく、肝臓がん、肝炎の患者数も目立っていた平成の佐賀県。以来、鎌田先生は、「行動変容」つまり、毎日の生活習慣を変えることで健康長寿県に変化させるべく、佐賀に何度も足を運ばれました。ミス・溝上薬局のスタッフと会議を重ねて、講演会以外の日にも塾生が自分で選んで参加できる各種講座を設定、定期的に塾生の心身に現れる効果を測定し…。そうこうする内に佐賀県の女性が健康寿命日本一になったことはご存じのとおり（国民健康保険中央会発表、令和2年のデータで大分県、長野県と同列1位）。

直近の第16回講演会では、「最近、人生120年時代って言うのよね」という塾生さんの声も聞こえてきました。下は日本の100歳以上の人口を表したグラフです。令和5年9月15日時点の100歳以上は9万2139人。将来の推計では「2050年には46万人」というのもあるそうです。長生きだけでなく、いきいき自立した長寿が肝心。栄養学講座、健康運動講座、料理教室、運動測定、コンサート、ライブなどなど、塾の各種講座とイベントを利用して、今後もしっかり健康長寿を実践していきましょう。

今回初登場の寺田真理子さんは「日本読書療法学会」会長。「読書が認知症予防にいいと聞いても、自分は本が苦手なの」という人も多い中、「もっと気楽に読んでいい」と語ります。会場ホワイエでは、「健康長寿のためにも、歩く力をずっと維持したい」と願う多くの塾生さんが、下肢筋力測定イベントに参加なさっていました。「サッカーで蹴るほうの足より軸になる足が強いこともあります。本当は利き足だけでなく両足を測定するのがおすすめ」と「アルスタ」スタッフ。膝裏を緑色のパッドの上に乗せ、足首を固定するベルトを蹴り上げて、大腿四頭筋を中心とした筋力がどれだけ出せたかを測り、「体重比」を用いて1人1人の下肢筋力の推定年齢を算出します。

鎌田先生の講演前に登壇したのは、田代清一郎さん（ミズ健康運動指導士、アルスタミズ木原店およびミズみやき店メイン講師）、原なぎささん（佐賀大学医学部付属病院肝疾患センター特任助教）。右は配布された肝臓イベントのチラシです。「鎌田文庫」に隣接する「あい菜食堂」でも8月1～9日にコラボメニューが提供されました。



7月28日は
世界肝炎デー



昭和38年～令和5年 **100歳以上**の人口推移 厚生労働省発表資料より作成



昭和38年は153人だったのが
令和5年は9万人超！

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」お問い合わせ

電話：0120-22-7911(平日:9:00~17:00 土日祝除く)

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」は

水ヶ江1-2-22 2F

10:00~18:00 日曜休

【日本読書療法学会】関連コーナーもあり

