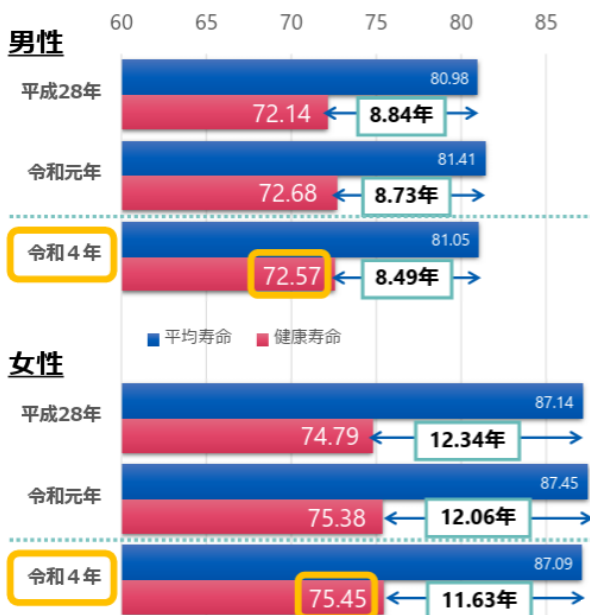


鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.80

新データが発表されました



平均寿命資料:厚生労働省「簡易生命表」より
健康寿命資料:厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」(研究代表者 辻一郎)において算出

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が平成30年から行われています。昨年12月、厚生労働省が発表した日本人の健康寿命(令和4年値)は「男性72.57年、女性75.45年」でした。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」。都道府県別の数字も同時に発表されており、佐賀県は「男性72.43年、女性75.62年」です。なかなかいい成績ですね。厚生労働省の健康日本21(第三次)では、健康寿命をさらに延ばすことはもちろん、地域格差をなくすことを目標としています。

左のグラフの青線で囲まれた年数が、平均寿命と健康寿命の差、つまり「日常生活に支障がある期間」です。当塾の講演会や佐賀新聞の連載 ※1、FMラジオ番組などで、鎌田先生が重ねて述べられているのも、その期間をできるだけ短くする方法。90歳を超えても、たまには外食したり、日帰り温泉に出かけたりできるように「貯金より貯筋」「野菜、たんぱく質を十分にとる」「よい睡眠と目覚めの日光」「笑う」「人と触れ合う」…。

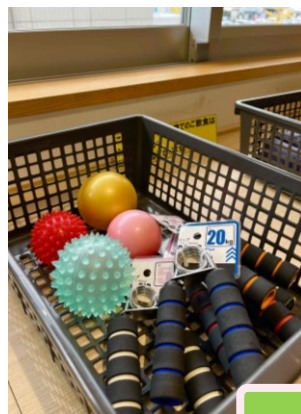
令和元年には佐賀県の取組として、「さが健康維新県民運動」も始まりました。「歩く、野菜、お口、たばこ」の4つの項目で健康ライフを呼びかける運動です。「たばこ」の項目では、まず禁煙。できなくても6か月後の卒煙を達成する。そのためのサポートツールも用意されているとか。これも健康寿命延伸が目的。「4LIFE for HEALTH」と書かれた県発行のリーフレットを見かけたら、ぜひ手に取ってご覧ください。塾でも県でも地域の取組でもなんでもOK。ちょっとした生活習慣を見直すことで、さらに健康寿命を延ばしていきましょう。当塾では、今月21日が第18回講演会です。

※1 掲載日はこれまでの第3木曜日から第3月曜日に、今月から変更です



佐賀市文化会館

令和6年12月8日(日)に行われた講演会。椅子に座りそうで座らない足腰を鍛える運動や、足を前後に開いて体を沈めるランジ(左写真)などなど、76歳の先生が運動実演つきで講演。「90歳を超えても元気な人がいる。そんな姿を目標に、老化のスピードをゆるめることをしましょう」と呼びかけます。右写真の背景にある投影画像は、「シニアの場合、単なるダイエットでは骨量、筋肉量の低下につながるためNG」というもの。ここでも野菜とたんぱく質を十分にとる食生活がポイントとして語られました。



前回の第17回講演会当日は、朝から佐賀市内の複合施設「みずがいえ」の2階に十数名の塾生さんらにお集まりいただき、番外編の運動教室でした。いつもはランチでにぎわう「あい菜食堂」のテーブルを片付け、各自がヨガマットを敷き、筋肉づくりの運動。ミズボールディングスの古川純子さん、80歳の溝上泰弘会長も皆さんの後ろで運動していました。

みずがいえ



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)