

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

# 鎌田寅の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.91

令和8年  
2月

これまでの講演会で



第20回講演会は、鎌田先生の78歳のお誕生日(2026年6月28日 日曜日)に、「ミズ ウェルビー ホール」で開催予定です。



鎌田先生の講演や下肢筋力測定、野菜摂取量測定などを行っていた「佐賀市文化会館」が、市の初めてのネーミングライツ募集で、令和8年2月から「ミズ ウェルビー ホール(愛称)」となりました。株式会社ミズが目指すのは“心身ともに健康で幸せなまちづくり”。訪れる人たちが、心身ともに健やかになり、佐賀の未来が発展することを願っています。また、ウォーキングイベントのほか、市民のウェルビングをバックアップする各種イベントも予定しています。ぜひご参加ください。

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

鎌田寅の「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)

## 「百年健康」が目標です

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田寅先生による健康指導が行われています。平成30年の開塾当初、「フレイル」について先生が解説されたとき、初耳だと思った方も、いまや耳慣れた語になっていることでしょう。日本老年学会が最初に「Frailty(虚弱)」を「フレイル」という語で提唱したのが平成26年。それから十数年、全国的にも「フレイル予防測定会」「フレイル予防体操」など「フレイル」関連イベントを開催する自治体や企業が増えました。

「健康な状態」と「介護を要する状態」の中間の状態が「フレイル」。年を重ねると、身体や脳が少しずつ衰えてくるのは仕方ないことですが、その衰え具合を自分できちんと知った上で、改善法を試すことが、健康長寿につながります。放っておくと、転倒して打撲・骨折したり、免疫が低下してさまざまな病気につながったり、ただの風邪でもこじらせたりなど、そんな可能性が高まるのです。

令和8年、鎌田先生の夢は、佐賀県を「健康百年都市」にすることだそうです。そのためには、ただの長寿でなく、一人でも多くの人が「百年健康」を実現することが肝要。今一度、去年とは違う今年の自分のフレイルを見つめ直してみませんか？



## おとの健康測定会

講演会と同時開催の測定会とは別に、1年に2回催す「おとの健康測定会」があります。半年に1度、同じ測定を続けることで、身体や脳の変化を知り、「百年健康」につなげる試みです。直近の3月の測定会はすでに定員に達し、募集を終了しました。次回の測定会は、9月を予定しています。

### 【測定内容】

- ・歩き方やバランス
- ・筋力や身体の状態
- ・脳の健康チェック
- ・気分や生きがい

※病院で行うような採血、X線などではなく、無理のない簡単な内容です。



### 【測定後】

西九州大学、ミズの理学療法士が参加者お一人、お一人に、結果をわかりやすく説明、健康のためのアドバイス、これから気をつけたいポイントを伝えます。