

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

鎌田實の「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

「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、医師で作家の鎌田實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、一人でも多くの人々が「百年健康」を実現することが必要。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？



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。



おとなの健康測定会

講演会と同時開催の測定会とは別に、1年に2回催す「おとなの健康測定会」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。



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、市民のウェルビーイ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)