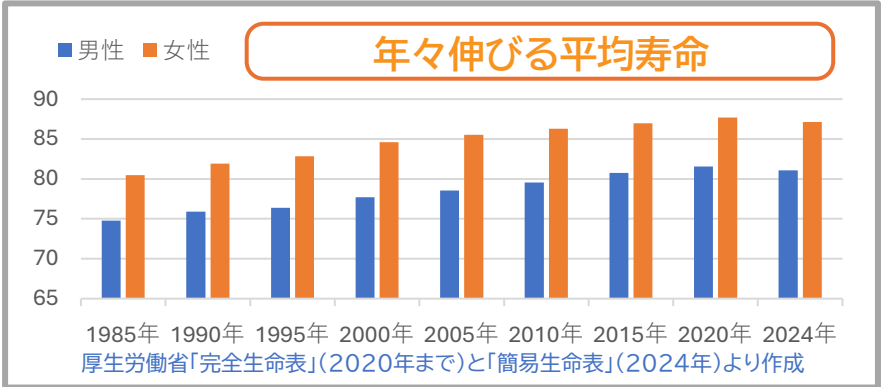


「健康寿命」をのぼす塾活動

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が「健康寿命」です



令和4年第10回講演会の司会担当は、89.6MHz えびすFMの、よしのがり牟田さんでした。毎週、放送で鎌田先生のとっておきの話を引き出す名手。



「健康長寿日本一! 佐賀県」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。平均寿命が年々のびる中、同時に健康寿命ものぼしていかないと、介護費・医療費は膨張し、真のウェルビーイングは得られない。そこで、若者から高齢者まで「健康をできるだけ長く保つ生活」を心がけよう、ただし、「無理はしない、がんばらない」というのが塾の基本です。自分のためはもちろん、周囲の人、社会のために「健康長寿」をめざす生活の工夫。おもに食生活と運動ですが、ほかにも以下の項目が考えられます。

要介護状態になりにくい人 第5回講演会より

- バス、電車で外出する
- 見知らぬ場所へ地図を使って行く

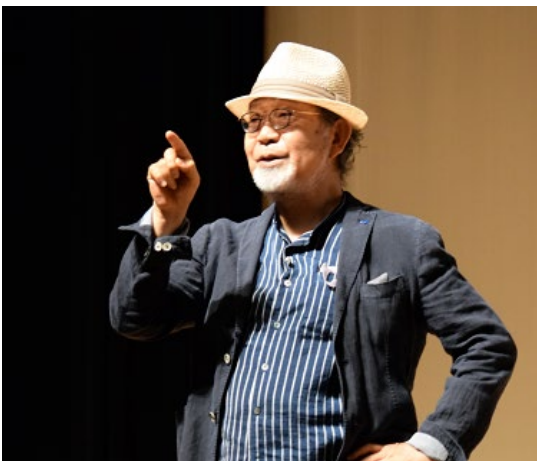
外出

- 本や新聞を読む
- 文化講習会や地域集会に参加する
- 趣味やスポーツの時間を持つ

読む・人と会う

- 家の掃除、ガーデニング
- 孫やペットの世話、相談に乗る

世話を焼く



第10回講演会の鎌田先生。同日開催の健康測定では塾生と同じ「ベジチェック」や「AIによる歩行機能解析」を体験されました。

先生のをライブで聞けます

ラジオ放送えびすFM「しあわせの処方箋」は毎週水曜日の17時から始まります。

4月22日の放送には、レギュラーの鎌田先生(長野県から遠隔出演)、よしのがり牟田さんのほかに、西九州大学リハビリテーション学部の八谷瑞紀教授、ミズの満丸望理学療法士が出演。塾生さんと定期的に行う「おとなの健康測定会」について語り合いました。8年間、鎌田先生が講演や新聞連載、ラジオ・テレビ出演で佐賀県のヘルスリテラシーを高める中、実際に塾生の健康状態はどれくらい変化しているのかしていないのかを各種計測で「見える化」する「おとなの健康測定会」。西九州大学の教員、学生のみなさんが中心になって、握力、歩行機能ほか塾生の測定と個々へのアドバイスをを行います。放送では、3月に実施した測定会の結果と考察、9月8～9日の測定会の告知などが行われました。

令和8年3月の測定会は男性19人、女性49人が参加。握力の平均は、男性33.7、女性23.5(全国平均より男性はやや低く、女性はやや高め)

「握力は全身の評価指数」「握力数値は、カラダの通信簿」「握力が低値だと寿命が短いという研究もある」などの声。測定後、数字が表すことを解説し、改善方法をアドバイス…。このフィードバックが楽しみという塾生さんも少なくない。生活改善を半年やって、また測定し、数値がよくなるか、後退か維持かを知る…「知ることが大事」と八谷教授。

※「note しあわせの処方箋」で検索するとアーカイブ音声を確認することができます。この放送回は5月末頃からの予定です

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)