

写真＝講演する鎌田先生。会場には約450人が詰め掛け、訪れた皆さんは、時折メモをとりながら、熱心に講演に聞き入っていました。



どうする？ これからの健康づくり 『百歳への挑戦』のその先へ

町では、これまで取り組んできた健康づくり事業をさらに充実させ、健康寿命の延伸を図り、「健康長寿日本一のまちづくり」を推進していくため、3月17日に健康づくり特別講演会を開催しました。
講演会は、長野県を全国トップの健康長寿に導いた、諏訪中央病院名誉院長で作家の鎌田實先生を講師に招き、西会津中学校多目的ホールをメイン会場に開催しました。今月号では、講演会の内容の一部を紹介します。



人生百年時代を どう生きるか 『虚弱にならない生き方』

皆さんは「フレイル(虚弱)」という言葉を知っていますか？

フレイルは、健常から要介護になる中間の段階といわれ、加齢に伴う筋力の衰えなどで家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般のことを指します。講演で紹介された「介護になる原因」は1位が認知症(18%)、2位が脳卒中(15%)で、3位〜5位がフレイル(計30%)でした。鎌田先生は、「筋力は30代をピークに、50代からは年1割ずつ低下し、意欲も低下する。フレイルによってじわじわと寝たきりになってしまいうこともあるが、予防することが可能」と来場者に予防法を紹介しました。

- ①フレイル ↓筋肉強化
- ②口腔フレイル ↓歌・おしゃべり
- ③社会的フレイル ↓閉じこもらない

地域包括ケア

国は、2025年問題として、48万人が介護難民になると試算しています。鎌田先生は、「人生100

年の時代。一人一人が意識を変え、『百歳への挑戦』のその先へ、心配のない地域をつくる必要がある」と話し、また、「じいちゃん、ばあちゃんが健康づくりに取り組み、その背中を見せることで、子も孫も変わり、みんなが健康づくりに取り組むことにつながる。人生の最後までニコニコして、『良い人生だった』と言えるような人生だと最期も美しい」と来場者に呼び掛けました。

我慢しない、 鎌田先生の健康法

「スクワット、かかと落としで少しずつ変わることにより、3年前と比べて9割やせた。でも、我慢はしない。幸せになるために食べる。昨日の食改さんのそばも冷たいのと温かいのを少しずつと思ったら、山盛りだったけど全部食べた。やることをやればやせる」と話す鎌田先生。

健康づくりを意識して体を動かし、野菜とたんぱく質の源(卵、肉、チーズ、納豆)をしっかり食べることで、そして無理に我慢しないことが秘訣だそうです。また、運動は、スクワットやかかと落としがお勧めで、この運動が転倒予防になり、セ

ロトニン(幸せホルモン)の分泌も増えるそうです。

鎌田先生の5ヶ条

- 一、野菜
- 一、タンパク質75g
- 一、かかと落とし・スクワット
- 一、ウォーキング
- 一、美しく生きる(楽しく生きる)

〈鎌田流かかと落とし〉

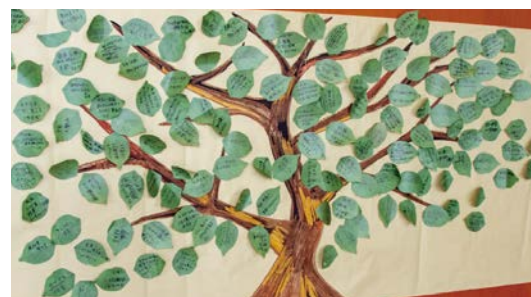
- ①イチ、ニでつま先上げ
- ②サン、シでかかと上げ
- ③ゴで落とす(10回3セット)

これからの 西会津町の健康づくり

♪主人公は町民一人一人♪

鎌田先生は、これからの町の健康づくりについて次のように話しました。

「福島県は長野県に気候が似ている、同じく野菜や果物の産地。野菜をあと100g取りたい。子どもの食育も習慣。大人が食べれば子どもも食べる。会津の食文化は豊かなので、もう一度再現し、子どもたちへとバトンタッチしてほしい」
さらに、「長野県ではがん患者が



↑「これからできる1枚のこと」
参加者一人一人が1枚変えようとする目標を葉っぱ(付箋)に書き、町の木である桐の大きにたくさんの葉が付きました