

中里中学校で親子QOL健診を実施



健康づくりや生活習慣病予防への関心を高め、健康的な行動の実践につなげようと、中里中学校で9月3日(水)、親子QOL健診が行われました。

同校1年生とその家族を対象に、ベジチェックや立ち上がりなど各種測定項目にチャレンジ。

自身の測定結果を確認した参加者からは「思ったよりも良い結果」「もっと健康に気をつけないと」など、健康について考えるよい機会になったようです。



台に座った状態から片足又は両足で立ち上がれるかを測定。台の高さが低くなることに難易度が上がり、苦戦している様子でした。



推定野菜摂取量を調べてみると、多くの方が平均値を下回る結果に！みんなで野菜をしっかり食べましょう。



血圧の測定も行いました。血圧は食生活によってだけでなく、寝不足でも変化します。若いからといって油断はできません。



大人のみの検査項目として、骨密度(骨の強さ)を測定し、骨粗しょう症のリスクを判定しました。



むし歯や歯周病菌のリスクを調べるため、唾液を検査しました。



微弱な電流を流し、体脂肪率や筋肉量を測定する体組成検査。



健診のあとは「ナカジー」の愛称で知られる弘前大学特別顧問・名誉教授 中路 重之先生から健康に関する講義が行われました。

中路先生は「青森県は短命県といわれているが長生きしている人はたくさんいる。課題は30代～40代の働き盛り世代の死亡率が高いこと」「こどものときから健康の知識を身に付けて、自分の行動を少しでも良くしていくことが大切」などと説明し、参加した生徒は未来のために、保護者は今現在のために真剣に耳を傾けていました。

中路先生のコメント

生活習慣病は自覚症状がないことも多いので、知識を持つというのが非常に重要になります。知識というのは①自分の身体を知ること、②病気の成り立ちを知ることです。

みなさんも健診等で出た測定データにしっかりと目を通してご家族などと一緒にお互いの健康状態を確認しながら明るく健康づくりにつとめてもらいたいと思います。



パルナスで健康づくりMYフェスタを開催

9月6日(土)、文化センターパルナスで「なかどまり健康づくりMYフェスタ」が開催されました、会場では脳の健康チェックや自律神経チェックなどの健康度測定や、ニンテンドースイッチを使った運動体験を実践しました。

食生活改善推進員の「サラダ味噌汁」試食コーナーや、社会福祉協議会・包括支援センターによる「介護・栄養・歯」の相談コーナーと認知症カフェも同時開催され、健康に興味を持って来場した多くの町民でにぎわいました。



普段感じている健康への悩みに応えてもらおうと健康相談にたくさんの町民がつかかけました。



ゲーム機のニンテンドースイッチを使って家でもできる体験。中学生もやり方をサポートしてくれました。



食生活改善推進員が会場で健康レシピを披露。



中里中学校3年生が健康宣言を読み上げました。



アロマオイルをつかった手のマッサージコーナー



握力測定コーナー。元気に過ごすために握力は欠かせません。



フェスタ最後の講演会第1部では「あだり(脳卒中)の予防～血管を守ろう～」について、つがる総合病院の棟方氏、石山氏両講師が講演、「認知症予備群のはなし～軽度認知障害(MCI)ってなに？」について、健生五所川原診療所長の津川氏が講演しました。

第2部は「心と身体を活性化！らくらくワイズ体操」と題して、Y's PARKの若松氏が行う健康体操を会場のみんなで実践しました。運動自体も大事ですが、この日若松氏が強調したのは「マルチタスク」。足踏みしながら歌う・手をたたくなど、別々の動作を一緒に行うことで脳の老化を防ぐことができます。



つがる総合病院
脳卒中センター長・脳神経外科科長
棟方 聡 氏



つがる総合病院
脳卒中・リハビリテーション認定看護師
石山 美里 氏



健生五所川原診療所 所長
津川 信彦 氏



株式会社AK company Y's PARK
若松 佑弥 氏