

健康づくり提唱のつどい

令和6年8月24（土）に宮城県建設産業会館を会場に“健康づくり提唱のつどい”が開催され約70名の方々にご参加いただきました。



① 地域の特性を活かしたフレイル予防のためのウォーキングのススメ

講師 東北福祉大学 総合福祉学部社会福祉学科 准教授 佐藤 敬広 氏

WHOによると「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態である」と定義されていますが、障がい者は健康ではないのでしょうかという問いかけからご講演が始まりました。“健康とは”を考える際に、できることに目を向けて、能力や強みを活かすストレングス (Strength) の考え方が重要であることをパラリンピックの動画を含めてお話ししました。

続いて宮城県の健康課題として、幼少期の肥満が多いこと、塩分摂取量が多いこと、喫煙率が高いこと、歩数が少ないことがあります。その対策には運動・栄養・休養の3本柱が重要であり、登米市における通勤手段とBMIと歩数の関係やタウンウォーキングの取り組み等について教えていただきました。特に農村地域では歩行による有酸素運動は少ないですが、農作業による無酸素運動が多いことが高血圧の誘因となるのではないかという新たな視点が興味深かったです。また、正しい姿勢やウォーキングのやり方、かかと落としやひざ上げ運動について、実際にその場で身体を動かして体験することができ、とても貴重な機会となりました。



② 腸から整えるカラダとココロ

講師 株式会社ヤクルト本社 参事 小笠原 伸浩 氏

これまでは“腸の健康”について考えられてきましたが、近年では“腸から健康へ”という考え方に変わってきており、プロバイオティクス、腸内フローラ、脳腸相関等について科学的根拠をもとにわかりやすくお話いただきました。

株式会社ヤクルトさんでは、ホームページでサイエンスレポートを公開、ヘルシストという健康・化学情報誌を発刊し、最新の研究や、健康・乳酸菌・ビフィズス菌等について情報発信されていることでした。ストレス緩和と睡眠の質向上で最近話題となったシロタ株について詳しく調べてみたいと思います。



③ みんなで楽しくフレイル予防

講師 公益社団法人 宮城栄養士会 会長 片倉 成子 氏

歌や音楽に合わせて脳トレ体操、ラフターヨガを行いました。脳トレ体操では講師の片倉会長はスイスイとこなされていましたが、参加者の中には四苦八苦されている方もいらっしゃいました。日々勉強や仕事などで頭を使っているつもりでしたが、いつも同じことを繰り返していると脳が活性化しないのだなと感じました。

ラフターヨガではみんなで楽しく身体を動かすことができました。新型コロナの流行で中々集合型のイベント等を行うことができおりましたが、今回改めてみんなで集まることの良さ感じることができました。



(文責 酒井 友恵)