

第3回 医介学連携講座 「メタボリックシンドロームの 基礎知識」

“健康寿命”を伸ばすには？
正しい知識と効果的な運動を学んで
健やかで明るい長寿社会を目指します！

昨年の5月にスタートした「FIT オープンカレッジ医介学連携講座」。今回も FIT ホールセミナー室を会場に、福岡和白総合健診クリニック院長の山永義之先生と福岡和白病院健康運動指導士の山本聖様を講師に迎え、頭と体の両方を使ったメタボリックシンドロームに陥らないための生活習慣改善法について講演いただきました。当日は生憎の天候でしたが、地域の方々や連携事業所の関係者など 29 名が参加。地域の皆様の熱気と若々しさに講師の先生達も圧倒されるなか、予定を 30 分オーバーして今年度の医介学連携講座は無事終了となりました。ここでは講座の要旨と会場の様子をご紹介します。

◆ 講演「メタボリックシンドロームの基礎知識」

約 1 時間にわたって“メタボリックシンドローム”、いわゆる「内臓脂肪症候群」について、その診断基準、メタボを放置すると動脈硬化に繋がること、さらにその先に「虚血性心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」という恐ろしい病が待ち受けることなど、具体的に、分かりやすい表現で解説いただきました。メタボ予防には「食事（腹八分目）」と「運動（よく動くこと）」が大事であること、そのうえで必要カロリーの半分は糖質で摂取すること、何気ない間食が知らず知らずのうちにカロリーオーバーをおびき寄せていること、最後にアルコールの上手な飲み方など、生活習慣の改善ポイント満載の内容に、参加者は大きく頷きながらメモを走らせていました。



▲講師は福岡和白総合健診クリニックの山永院長



▲地域で大人気の健康運動指導士 山本 聖さん

◆ 講演「健康寿命って知っていますか？～ためになる体操教室～」

休憩を挟んで後半プログラムがスタート。福岡和白病院の“ためになる体操教室”でも大人気の健康運動指導士、山本さんが「健康寿命を伸ばして人生を明るく楽しく過ごしましょう！」と呼びかけると、会場は一段とヒートアップ。とても高齢者とは思えない体力と柔軟性でハードな運動指導を笑顔でクリアしていきます。足首、太腿、股関節、腰、肩、指など、高齢化によって衰えたり使われなくなったりする様々な筋肉、関節をほぐす運動を指導しながら、健康寿命を伸ばす 3 つのポイント、「運動」、「食事」、「社会参加」を熱く訴える山本さんの姿から、日々地域の方々のために活動を続けておられるプロとしての使命感の強さが伝わってきました。

◆ 会場スナップ 当日は学生課スタッフも山永先生の講座を聴講。医学的に糖質制限にはどのようなメリットがあるのか質問する一場面も。（写真上段中）



福岡和白病院、創生会、福岡工業大学による「医介学連携」では、平成 29 年度もエクステンションセンター主催の「FIT オープンカレッジ」の中で、健康増進、介護問題、地域力の向上などをテーマとした公開講座やワークショップを地域の皆様にお届けしてまいります。

（大学・地域連携推進室）

掲示期間 H-28-303
3月7日～23日

この件のお問い合わせは広報課