

健康寿命をのばそう

Let's extend *Healthy Lifespan*



繊細で鮮やかな作品が描ける色鉛筆や発色が良くツヤのある作品が描けるクーピーペンシルなど各画材の特徴を知り、塗り方や技法を学んでいく。

彩りある豊かな心も育む大人の塗り絵教室

1921年の創業以来、教育・文化に貢献することを社是に掲げ、教育現場に描画材料を提供している株式会社サクラクレパス。以前から絵を描くことは、脳全体を使うため活発になることや、癒しの効果があると期待されていたが、2005年に河出書房新社から大人用の塗り絵が出版されたのを機に塗り絵の注目度が高まった。そこで「本だけではなく絵画用品も必要ではないか」という同社社員の投げかけにより、本と絵画用品の解説を

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(2016年データ/厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

ドッキングさせた「大人の塗り絵教室」を2006年に展開。色彩学などの専門的な要素をベースにした内容は、単に塗り絵をするだけではなく「本格的な絵画への興味に繋がれば」という願いも込められている。「子育てや介護を終えた60歳以上の参加者が、受講をきっかけに洋服の色の組み合わせや料理の盛付けをはじめ、普段は気にも留めなかった何気ない風景や花などにも目を向けるようになったと聞いています」と同社広報部の豊下さん。様々な思い出に

寄り添いながら人生に想いを馳せて描く絵は、大人だからこそ分かる喜びであり絵の奥深いところ。塗り絵を通じて認知症予防やリハビリだけではなく、楽しいと思える時間を持つことでストレス軽減にも一役買っている。なにより日々の生活がより楽しく心豊かになるのが最大の魅力だ。

株式会社サクラクレパス
大阪市中央区森ノ宮中央1-6-20
TEL.06-6910-8826
<https://www.craypas.com/event/coloring.php>

減塩で美味しい料理 国循認定「かるしお定食」

「かるしお®」とは、国立循環器病研究センター(国循)が推奨する「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の食事メニューのこと。元々は国循の病院食で「退院後も同じ減塩食が食べたい」という声も多く、また退院後の食生活の重要性も考え、本などでもレシピを公開している。

「キッチンKENTO(VIERRA岸辺健都内)」は病院帰りの客だけではなく、ヘルシーで美味しいものを求める昨今のニーズを捉え、地元の一般客にも提供したいと「かるしお認定定食」を採用した。飲食店のかるしお認定基準は、1食600kcal程度、食塩2g未満、野菜使用量150g以上、たんぱく質25~30g、脂肪エネルギー比25%以下であることと詳細に設定されており、飲食店にとってはハードルが高くなっている。同店のかるしおプロジェクトチーム長である奥西さんは「減塩で旨みを引き出すのは難しいのですが、かるしおのレシピなら味に自信をもって提供できる」と導入に踏み



(上)人気のかるしお定食「鶏とカシューナッツ炒め」※メニューは月替わり
(左)商業施設内で「かるしお認定定食」を提供するのは全国初。

きった。客からは「血圧を気にしなくてもいい」「減塩なのに美味しい」と早くも好評だ。奥西さんは「地域の健康を食から支える店にできれば。第二のおふくろの味を目指しています」と抱負を語る。

ヘルシーフィールド キッチンKENTO
吹田市岸部新町5-45 VIERRA岸辺健都2階
営/11時~20時
TEL.06-6310-1649
<https://healthyfieldkitchin-kento.com>

従業員の健康増進を考える健康経営

「健康経営」は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する取り組みである。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上などにつながると期待されている。経済産業省では、健康経営に係る各種顕彰制度として、平成26年度から「健康経営銘柄」の選定を行っており、平成28年度には「健康経営優良法人認定制度」を創設した。優良な健康経営に取り組む法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「健康経営を戦略的に取り組んでいる企業」と

して社会的に評価を受けることができる環境を整備している。健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つとなっている。

4月26日(金)高槻現代劇場にて、高槻市の事業所を始め、約20社の健康経営サポートを行っている健康経営アドバイザーの西之原恒介さんと、大阪府下全域で正しい姿勢の大切さについて年間100件弱の講義・講演を行う姿勢化学士・姿勢調整師の増田彩加さんによる健康経営セミナーが開催される。健康経営の重要性、具体的な対策や従業員の健康を考えた仕事効率をアップする腰痛予防の話など、健康経営の取り組みについてわかりやすく解説する。



健康経営セミナー
[日程] 4月26日(水)10時半~12時
[受付] 10時10分から
[場所] 高槻市野見町2-33 高槻現代劇場306号室
参加費無料 [持ち物] 筆記具
TEL.072-685-8225 (KCSセンター高槻店)

アルツハイマー病の 特定臨床研究へのご協力をお願い

アルツハイマー病は最も多い認知症疾患です。根本的な薬物治療は存在しません。反復経頭蓋磁気刺激は、非侵襲的に脳を刺激する方法で、認知機能の改善が報告されています。大阪大学医学部附属病院では、アルツハイマー病患者さんに対して、反復経頭蓋磁気刺激を行い、認知機能の改善を調べる臨床研究を行っています。

臨床研究に協力いただける方を募集しています

臨床試験の目的

頭部に**反復経頭蓋磁気刺激**をあて、脳の一部を刺激します。
1ヶ月間(最大4~5回/週×4週間)の刺激を行い、認知機能のスコアを用いて治療効果を評価します。

参加の対象になる方

- ・アルツハイマー病と診断されている方
- ・外来受診時に家族の付き添いが可能な方
- ・大阪大学医学部附属病院に通院可能な方

※当院で行う認知機能検査の結果や、体内金属・てんかんなどの既往の条件によっては、参加いただけないこともあります。

募集期間

2020年3月まで ただし、定員42名になり次第締め切ります。

臨床試験参加の方法

かかりつけ医師を通じて、担当医の外来予約
(大阪大学 医学部 附属病院 脳神経外科・木曜日午後)を行ってください。
※大阪大学に通院中の方は、直接下記まで連絡しても構いません。

研究に協力いただいた方には、謝礼をお支払いします。

臨床研究に関する 問い合わせ先

大阪大学医学部 脳神経機能再生学

TEL:06-6210-8435

受付時間:月曜日~金曜日 9:00~17:00

研究責任医師

眞野 智生 / 齋藤 洋一