

# 健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

## 9月開始「健康サポート薬局・豊中モデル」 薬局で健康情報を気軽に入手

**豊** 中市が産学官協働事業「健康サポート薬局・豊中モデル」を9月17日に開始して約2ヵ月が経過した。インターネットに不慣れた市民でも、健康に関する正しい情報を気軽に手に入れることができるとあって好評だ。

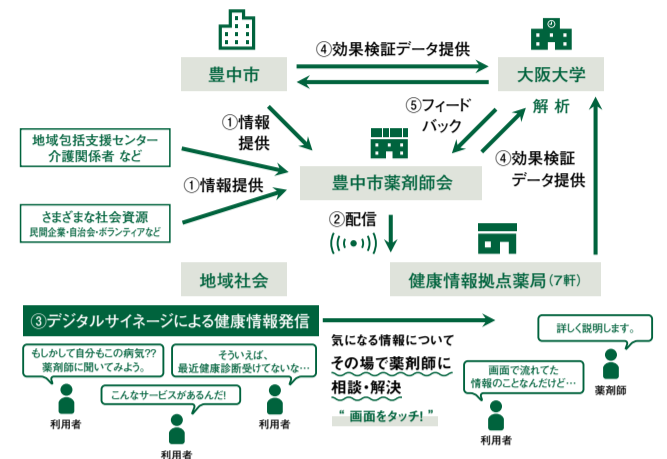
本事業は市と市薬剤師会、大阪大学が連携する情報発信に関する取り組みで、産学官連携による情報配信としては国内初。市薬剤師会は市や同会が提供する情報に基づいてコンテンツを作成し、

市内7つの薬局に設置したデジタルサイネージに配信。デジタルサイネージには21インチ以上のタッチパネル式を用い、利用者の選択によって健康、医療、福祉に関する情報がある程度能動的に得られる。閲覧データやアンケート結果は大阪大学へと送られ、市民満足度やけんしん受診率、予防接種実施率等への影響について検証される。利用者は情報の詳細や健康に関する疑問点を医療の専門家である薬剤師に直接問い合わせる適切な指導や説明を受けられる。場合によって

【健康情報拠点薬局一覧】  
グリーンメディック薬局少路、グリーンメディック薬局緑丘、あしだ薬局、大ー薬局、西田薬局長興寺店、服部メディカルセンター森川薬局、みのり薬局

は薬剤師から医療機関への受診勧奨もあり、利用者の健康維持やヘルスリテラシー向上の機会として期待されている。

これまでに健康に関するイベントや学級閉鎖情報、地域包括ケアといった内容を配信。今後は効果を検証して設置個所を増やしていく考えだ。市保健所健康政策



課の高岡由美さんは「スマホやパソコンが苦手な方や小さなお子様などにも気軽に使っていただきたいので、薬局に用事がある人はもちろん、そうでなくても通りすがりに立ち寄って触ってもらえたら」と話している。

豊中市 健康医療部 健康政策課  
TEL.06-6152-7384

## 介護予防を目指す運動で意識も前向きに ハードとソフトを整えたシニア専用ジム

“100の目標や夢を持ち、100歳までピンピン元気に”がテーマのシニア向け運動教室「健康倶楽部100ジム」。健康寿命と実際の寿命の差を縮め、要介護の予防、筋力・骨密度の低下防止、身体機能の維持などを目的に、シニア世代が安心して運動に取り組める場と機会を提供する。

代表の池陽輔さんは、実際に自分の家族が十分なリハビリを受けられない“リハビリ難民”となり、家族の介護を通じて後悔や超高齢化社会が抱えるさまざまな課題

を感じたという。こうした経験から、シニア世代が健康に過ごせる時間を延ばし、その時間を楽しめるようにサポートしたいとの想いで、箕面駅から徒歩8分という通いやすい立地に開業した。

施設内は98%がバリアフリーで、マシンは高齢者専用のもの。実際に90歳を超える会員も通っている通り、安心安全で利用しやすい設備になっている。また、インストラクターをはじめ介護予防指導士や介護予防アドバイザー、保健師といった資格を持つ医療従事者が常に見守り、歩くフォー

ムや正しい筋トレの方法から食事に関するアドバイスまで丁寧にサポートしている。

会員からは「健康診断で骨密度が上がった」「薬の量が減った」といった声も。運動の成果が目に見えることで、「ガラケーからスマホに変えた」など生活そのものに対して意識が変わり、アクティブになる人も多いという。

もうひとつ、会員からの声で目立つのが「仲間ができた」というもの。こうした仲間づくりに役立っているのが、「シニア向けリラックスヨガ」や「認知症予防と転倒予防

運動教室」などの定期的なイベント。たとえば、後者は医療従事者の指導によるもので、「つまづきやすい」「よくこける」というシニアに多い心配ごとの改善を目指す。仲間と取り組むことでやる気も高まると毎回、参加が多いとか。池さんは、「年を重ねても、身体はもちろんココロも元気でたくさん夢を持ってもらえるように応援していきたい」と話す。

健康倶楽部100ジム  
箕面市箕面5-11-4 プラティア4F  
TEL.072-734-8884

## 標高2,500mの高地環境を実現 30分で2時間分の運動効果

「コ」・ス・パ」のブランド名で、フィットネスクラブ・テニスクラブ・キッズスイミングスクールなどを運営する株式会社オージスポーツは2020年2月に、「高地トレーニングスタジオ30peak 箕面(サーティーピーク みのお)」をみのおキューズモール フィットネスクラブコ・ス・パ内にオープンする。同スタジオでは、標高2,500mの高地に相当する酸素濃度空間を実現。高地環境での運動は30分で2時間分の運動効果が期待できると言われ、注目を集めている。高地トレーニングの研究実績がある大阪市立大学の岡崎和伸教授がプログラムを監修。心肺機能の向上や、筋肥大、筋持久力の向上を促進する可能性も示され



トレーニングは30分間の自走式ランニングマシンを使用し、ランニングやウォーキングを行う。※画像はイメージ。

ており、その空間の中でランニングやウォーキングなどが行える。

高地に相当する環境が便利な商業施設内にあることで、運動に多くの時間を割けない人でも短い時間で手軽に運動することができ、代謝の向上やダイエット、生活習慣病の予防につながると、同社は説明している。

30peak 箕面  
箕面市坊島4-1-24、みのおキューズモールWEST2  
フィットネスクラブコ・ス・パ内

## おいしくて健康にも配慮 ヴィーガンピザが10月上旬に発売

ルシー志向の高まりや食習慣の多様化をうけ、より多くの方に楽しんでいただけるよう商品開発に取り組むマリンフード株式会社。すでに発売されている「ヴィーガンソフト」、「ヴィーガンシュレッド」、「ヴィーガンホットケーキ」に続き10月上旬、新たに「ヴィーガンピザ」が発売された。使用されるチーズは植物由来の原料をベースに作ったチーズの代替品でコレステロール値を99%カットしている。具材では、肉の代わりに大豆を主原料とする代替素材や、彩りの良い細切りピーマンとグリルトマトなど野菜をふんだんに使用している。1枚の直径は約6インチの食べきりサイズとなっており、一人でも

気軽に楽しめる。商品開発部の古瀬さんは「海外からの訪日客も増えヴィーガングルメが注目されていますが、ヘルシー志向の方にもさまざまな商品を提供できるように健康に配慮した商品提供を行っていきます」と話す。現在は同社オンラインショップから購入可能。今後は販売店も増やしていく計画とのこと。



発売されたヴィーガンピザは3種類。左から「新大陸の勇者」「バイナブル姫の恋」「白い国のボテ」。

マリンフード株式会社  
豊中市豊南町東4-5-1  
TEL.06-6333-6801