

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

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(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。

地域に開かれた大学 学び直しの場として注目

近年、地域貢献活動の一環として、公開講座を実施する大学が増えている。宝塚市にある甲子園大学では、専門である「栄養」と「心理」を中心とした講座を開講し、毎年人気を博している。楽しみながら心身の健康について学べる同大学の公開講座について取材した。



藤林園子先生。心理学部現代応用心理学科。スポーツ心理学を専門とし、スポーツ実習も担当。大橋哲也先生。栄養学部フードデザイン学科。前職では、食品関連企業で機能性糖質の研究・開発・生産を担当。

栄養学と心理学 特色活かした公開講座

1 967年設立の甲子園大学は、栄養学・心理学の2つの専門学部を開設し、多くのプロフェッショナルを輩出してきた。公開講座については、地元・宝塚市をはじめ、地域住民に向けて6年前からスタート。2月18日から始まるこのたびの講座では、心身ともに充実した暮らしを送ることを目指し、テーマを「潤いのある

生活を」とした。開講される10講座は、食事・栄養・心理・美・健康など、同校の特色を活かした幅広いラインナップで、誰でも楽しめる体験型の講座が多いとのこと。

楽しみながら学び 潤いのある生活へ

スポーツ心理学を専門とする藤林先生は、「ストレッチで心とからだを元気に」をテーマ

に、筋肉の役割やカラダの柔軟性について説明。メカニズムに基づき、簡単なストレッチを教えてくれる。「肩こり、腰痛の原因についてもお話ししますので、セルフケアをする気持ちで体験していただければ」と藤林先生。こうした体験型講座が並ぶ中、特にユニークなのが、大橋先生が担当する味覚の講座「味覚の感度を知って食を楽しむ」だ。参加者は5味(甘味・塩味・酸味・苦味・うま味)の識別

テストを体験し、自分の味覚の感度をチェックする。大橋先生は、「味覚機能は加齢とともに低下しますが、訓練により改善させることができます。この機会に、楽しみながらチェックしていただき、いつまでも食を楽しみましょう」と話す。

甲子園大学

(コウケンダイガク)
宝塚市紅葉が丘10-1
TEL.0797-87-5111



健康寿命を“快腸”にサポート

腸の主なはたらきは消化と吸収。同時に人体最大の免疫器官であり、近年は「第二の脳」とも呼ばれ、健康寿命の延伸のための重要な器官として注目されている。腸の健康について、ねもとクリニックの根本院長に話を伺った。



「検査をもっと身近にしたい」との思いで、昨年6月に同クリニックを開院した根本院長。クリニックでは比較的少ないCT機器を導入。正確な画像診断で早期発見・早期治療を目指す。

腸のはたらきは「第二の脳」とも

小 腸で栄養を吸収し大腸で水分を吸収する腸は一般的には消化器官というイメージが強いが、神経系や液性因子を通じて脳と腸は連携しており、脳からの命令がなくても自分で判断してはたらく「第二の脳」として注目されている。腸の中には「善玉菌」と「悪玉菌」の他にバランスが優位にある菌に加担する「日和見菌」が存在。腸内環境の様相「腸内フローラ」が善玉菌優勢となっ

ているかどうかは、腸内を直接見る以外には、便の状態を観察するのが有効だ。

「よくあること」で片付けずに

腸 の疾患といえば大腸ガンや腸閉塞、虫垂炎(盲腸炎)、大腸ポリープなど深刻なものが挙がる一方で、便秘や下痢、腹痛は「よくあること」や「大したことではない」と我慢して、お腹からの重要なサインをスルーしがちな面も。「お腹の不調を感じたら、気軽に受診を。また、悪

性疾患の場合は、検査から治療の過程にタイムラグが発生することが一番良くありません。血液検査だけでなく、大腸カメラやCTによる画像診断から治療までをワンストップで行えるのが当クリニックの強み」と根本院長。

お腹の悩みをセルフチェック

大 腸疾患の罹患率は40歳を超える頃から徐々に高まっていき、60歳を超えると生存率が急激に悪化するといわれているため、早めの検

査をすすめている。セルフチェックリストを行うこともきっかけの一つになる。

このような症状があれば相談・検査を

- お腹の調子が悪い状態が続いている
- 便秘がち、下痢を繰り返す
- 便に血が混ざる
- 貧血を指摘されたことがある
- 腹痛や腹部膨満感が続いている
- 急激に食べられる量が減った
- 過去に大腸の疾患を経験している

ねもとクリニック

神戸市灘区山田町3-2-29
アーバンエース六甲山田バビル1F
TEL.078-414-7817



認知症予防としても注目ボードゲームの魅力

近年、都市部を中心に店舗が増えている「ボードゲームカフェ」。テーブルを囲み、アナログなゲームを楽しむのが目的だが、認知症予防の観点から高齢者の利用が増えているという。

オセロ大会などのゲームイベントも開催。初めて会った人と一緒に楽しめるのが醍醐味。



高齢者も熱中 コミュニケーションの機会にも

「ボ ードゲーム」をご存じだろうか?広義では、ルールに則り、独自の駒やカードを盤上で展開していくゲームを指す。将棋、オセロ、モノポリーなど、馴染みのゲームはもちろん、海外産をはじめとした新しいゲームが続々と登場。想像力や戦略性を必要とすることから、子ども向けの知育玩具としても人気がある。同様に、認知症予防の観点から介

護施設やリハビリ施設への導入が進んでおり、「コミュニケーション機会の創出」もポイントの一つだ。ボードゲームは、複数人で遊ぶゲームがほとんどなので、チームや対戦相手とのコミュニケーションが勝敗のカギを握る。老若男女を問わず、誰とでも交流できる点がボードゲーム人気を支えている。



カフェには、30種以上のゲームを用意している。スタッフが丁寧に教えてくれるので、新しいゲームに挑戦する利用者が多い。

地域交流の場として 逆瀬川にオープン

昨 年11月、逆瀬川駅前の商業施設「アピア3」に「ボードゲームカフェ」がオープンした。地元不動産企業「ウィル」が地域貢献の一環として展開し、現役大学生たちが主体的に運営している。コンセプトは、「幼少時代に友達と遊んだたまり場」。利用者の中には、話し手を求めて訪れる高齢者もあり、思い思いのボードゲームを楽しんで

いるという。また、昨年12月には、同カフェで認知症について学ぶ「すこやか茶話会」を開催。逆瀬川地域包括支援センターの職員を招き、勉強会、相談会、セルフチェックを実施し、約30組が参加した。「ボードゲームをきっかけに地域の輪を広げ、誰でも楽しめる場所に育てていきたい」と同社担当者は話す。

ボードゲームカフェ

宝塚市逆瀬川1-13-1
TEL.0797-74-7268
(問い合わせ先:株式会社ウィル)