

平成28年度 あきたスマートカレッジ (報告)

Bあきた教養講座

B30～32：クオリティ・オブ・ライフ ＜心身の健康 パッケージ＞

会場：秋田県生涯学習センター4階 第1研修室ほか

【趣旨】「今を生きる」「これから生きていく」「豊かな人生」をキーワードに、ジャンルごと3～4コマをパッケージ化した講座です。正しい知識や教養を身につけて“クオリティ・オブ・ライフ”（=生活や人生の質）について考えるきっかけにしてみませんか？パッケージ単位での受講をおすすめしますが、1コマから受講することもできます。

講座記号	期 日	テーマ	講 師	参加者数
B30	10月15日 (土)	薬局が教える！ 毎日の食事と脳トレ入門	BFホールディングス(株) インストラクター 戸田 貴之 氏 管理栄養士 谷口 典子 氏	46
B31	10月22日 (土)	養護教諭が教える！ 心と体の健康 ～日常生活でストレスをためないコツ～	秋田県教育庁保健体育課 主任指導主事 加藤 智子 氏	37
B32	11月 5日 (土)	スポーツ指導者が教える！ 暮らしの中でできるストレッチ&ウォーキング入門	秋田県スポーツ科学センター スポーツ振興班 副主幹(兼)班長 鎌田 拓也 氏 スポーツ主事	36
合計				119名

ここでは、1回目の講座について報告します。

“薬局”というと、「体調が悪いときや病院の帰りに寄って薬を買うところ」というイメージがあるかもしれませんが、実は最近では食事・運動・生活などあらゆるものを総合的に考え、私たちの健康を日常的に支える役割も担ってくださっています。

脳トレを指導していただいた戸田貴之氏は、秋田市内の薬局の職員で「シナプソロジー」という脳活性化プログラムのインストラクター資格を持ち、認知症カフェの会場や介護福祉施設でも指導にあたっていらっしゃる方です。今回は「相違じゃんけん」・「すりすりとんとん」・「どきどきタッチ」・「3で止まる肩たたき」などのメニューを教えていただきました。少しずつ“スパイス・アップ”して動作の難易度が高くなっていくと、受講者はとまどいながらも一生懸命に取り組み、笑顔で脳トレを楽しんでいました。食事と栄養について講義をしていただいた谷口典子氏は管理栄養士で、薬局に通われる患者のために健康レシピを考案したり栄養指導をされたりしている方です。谷口氏は、日本人・秋田県民・男女別などの項目で栄養指導上の問題点を整理され、カロリーや塩分、健康の常識に関するクイズを出題し、日ごろから気をつけたい食事のポイントについて講義されました。最後に、女子栄養大学創業者・香川綾氏の「食は生命なり」という言葉を紹介され、受講者は改めて「健康の維持・増進を図る基本は食である」ことを実感していました。

