



# 鳥取大学と連携④

## 健康に、生き生きと

### 健診をより身近に

大山町では、健診（健康診査）を通じて病気を早期に発見し、治療に結びつけることで、町民の皆さんの健康維持と、早期治療効果による総医療費の低減化を目指しています。

このため、町では機会あるごとに健診の受診を勧めています。受診率の伸び悩みという問題を抱えており、町民の健康維持等に対する危機感がありました。

そこで町では、健診とは違う視点の「健康教室」を開催することで、健康や健診への関心を高めてもらい、気軽に受診してもらえないうかが検討していました。

このたび、家庭における健康維持の中心的役割を担う機会が多い女性に着目し、鳥取大学医学部池田智子講師にご協力いただいた「女性の健康力アップ教室」を開催しました。

### 女性の健康力アップ教室

女性の高齢期における健康は、その移行期である更年期の健康状態に影響されることがわかっています。加齢に伴う心身の変化から自分自身の健康を自ら守る力をも身につけていただくよう開催しました。平成24年6月から8月にかけて4回開講し、40代から50代の女性約60人が参加しました。

#### 第1回目

体のしくみを学ぶとともに、池田講師の講義を聞き、更年期障害の症状と治療法、生活習慣病について学びました。

#### 第2回目

食事・運動、休養の上手なバランスの取り方について学び、自分自身の生活習慣を振り返ってもらいました。特に間食に関する実習では受講生一人ひとりが、市販のお菓子を普段と同じように試食した後、どれだけのカロリーを摂っていたのか確かめ、間食のとり方についても考えました。

#### 第3回目

健康運動指導士の協力による講義と実技実習を行いました。呼吸法やストレッチなど実技をとおして気持ちよさや楽しさを体感しました。

#### 第4回目

ストレスは、更年期症状にも影響を与えますが、この解消法の一つにアロマ（香り）があります。アロマインストラクターの指導で、アロマオイル（香油）を使用したマッサージでリラクゼーション効果を体験しました。

参加された皆さんからは「健康的な生活を心がけるようになった」「食事、運動を意識するようになった」「健康を維持するために健診の活用を考えたい」「このような教室を待っていた」などの評価をいただきました。