食事や運動について学び、メタボを解消予防

平成２０年度健康づくり講演会

京都市と本会共催の平成２０年度健康づくり講演会は、３月５日（木）、京都市左京区の京都会館で開かれ、メタボリックシンドロームを防ぐ生活習慣や歴史あふれる京都の道について勉強した。また同講演会は、３月１２日（木）、左京区の武道センターでも開かれ、実技を含んだ健康づくりウォーキングについて学んだ。

初回の５日は、まず「ちょっと高めが落とし穴！メタボリックシンドロームを防ぐ生活習慣」というテーマで、東山武田病院の堀井和子健康管理部長による講演。堀井部長は、平成２０年４月から特定健診・特定保健指導が開始したこともあり、メタボリックシンドロームがどのようなものか、また食事や運動などの生活習慣のひと工夫による予防方法について説明した。

講演をする堀井部長

講演をする田端学長

次に京都橘大学の田端泰子学長が「歩いて楽しいまち　歴史にふれる京都の道」と題して講演した。田端学長は文化遺産や町並み等が多数ある京都の魅力について歴史的観点から詳しく説明し、観光として歴史にふれながら楽しく歩くことでも健康づくりに役立つのではないかと述べ、「歩く観光」を提唱した。

２回目の日には初の試みで、参加者に実践を通して効果を体感してもらい今後の習慣へとつなげることを狙いとし、実技を中心とした講演を行った。ＮＰＯ法人糖尿病予防プロジェクト副理事・有限会社ヒューマンモア代表取締役の松井浩氏は「健康づくりのための実践ウォーキング」と題して講演及び実技指導した。松井氏は誰もが楽しめるウォーキングについて運動効果の説明を行い、また正しい歩き方を指導した。

アシスタントと一緒に実技指導をする松井氏

ウォーキングを実践している様子