

大阪

おおさか支局
〒530-8251 (住所不要)
毎日新聞社会部おおさか支局
TEL 06-6346-8443
FAX 06-6346-8444

メールはat-osaka@mainichi.co.jp
読者の皆さんの取り上げてほしいテーマなど、お寄せください。

【購読お申し込み】
フリーダイヤル 0120-468012

★牡羊座 (3・21~4・19) 公私のえが大切。仕事に私情を挟まぬよう。
★牡牛座 (4・20~5・20) ギャク。幸運の鍵。無欲にツギが回ります。
★双子座 (5・21~6・21) 決断。奇き。契約は曖昧な言葉の解釈に注意。
★蟹座 (6・22~7・22) 思い。動が運を開く。当たって砕ける精神。

星の占い
15日
マーク失崎

福祉・保健	まち・雇用	環境・資源	子ども・教育	国際・共生
-------	-------	-------	--------	-------

健康ラボステーション

薬剤師ら うめきたで毎月測定会

健康寿命を延ばそう。認定NPO法人「健康ラボステーション」がこんな目標を掲げて健康測定会を開き、「自分の健康は自分で守ろう」と啓発している。薬剤師や管理栄養士などの専門スタッフらが相談に応じ、健康の維持や病気の予防を呼び掛けている。

健康測定会は毎月、大阪うめきた地区の大阪市立大健康科学イノベーションセンターで開かれ、大勢の来場者でにぎわう。

「膝が痛くて運動はあかんね。何したら、ええやろか」「ストレッチはどうですか。できることから始めましょう」。先月の測定会では、不安そうに尋ねる女性に、管理栄養士が丁寧にアドバイス。他のスタッフもにこやかに対応していた。

血管年齢や疲労度、筋力、両腕の血圧の測定……。さまざまな角度から健康状態をチェックできる測定機器が並び、結果は数字で示される。30〜50歳くらいの働き手世代が血管年齢を測ると、実際の年齢よりも10



健康寿命 少しでも長く



来場者に丁寧に対応する管理栄養士ら
＝大阪市北区の大阪市立大健康科学イノベーションセンターで

認定NPO法人「健康ラボステーション」
健康測定会：毎月第3水曜日午前10時～午後6時、今月は17日開催。大阪市立大健康科学イノベーションセンター（グランフロント大阪北館タワーC9階）
事務局：大阪市中央区大手前1の7の31 OMMビル14階
電話・ファクス：06・6948・5133
ホームページ：http://kenlab.net

歳上や7歳上などと血管年齢が表示され、「えっ」と驚く人が多かった。会場では、日本姿勢と歩き方協会のウォーキング教室もあった。「背中に壁を沿わせた姿勢で。腕を後ろまで振って歩きましょう」。アドバイスを受けた参加者が歩き方を練習していた。

男性は9年。女性が12年。介護や医療を受けずに生活できる健康寿命と、平均寿命との差のことだ。健康上の問題で日常生活が制限される期間でもある。この期間をできる限り短くして、健康で暮らすことが活動の狙いだ。全国的にみても、がん検診の受診率が低い大阪で活動するこ

にも意味がある。健康ラボステーション理事長の浦田千昌さんは「死ぬ間際まで笑って過ごせる健康を提案したい」と説明する。

浦田さんは2005年、働き盛りだった当時55歳の父親を肝臓がんで亡くした。自らの経験から「定期健診と早期受診の大切さを伝えたい」と活動を始めた。がむしゅらに働いてきた世代ほど「俺は大丈夫。酒飲んだら治るねん」と無理を重ねる傾向がある。健康管理に無関心な層の意識を変えたいと願っているのだ。

気軽に立ち寄れる健康測定会は年間約50回、多くの人が集まるショッピングセンターや地下街なども開

いている。社員の健康管理を心配する企業や事業所からの依頼も増えた。医療費の急騰を受け、厚生労働省が、地域の薬局に健康増進を支える「健康サポーター薬局」の役割を求めると、時代は変わってきた。

健康を維持する工夫は、エレベーターは使わない▽歩く速度を上げる▽柔軟体操をする▽野菜を食べる▽酒量を減らす―など。こうしたちよっとした心掛けで、体が喜ぶ変化が生まれるという。さまざまな啓発イベントも企画している。浦田さんは「健康な体づくりに取り組む仲間を広げたい」と話している。

【中尾卓司】

命から守るために
農芸高創立100周年
ゲートル姿で稲刈り

戦
本科、第2本科専修科、専攻科などが相次いで設置され、国内有数の農学校となった。一方、時代は戦争一色とな

生きていくことに、人間も動物も必死だった。そうした日々の中に、敗戦を迎えた。
(次回は6月19日)