

# Dr. 中路の健やか通信 (其の2)



健やか協力隊長 中路



## 第2回 健やか協力隊員の皆様をお願いしたいこと

前回の通信で協力隊の皆さんには健康教養（ヘルスリテラシー）を身につけて、それを県民の皆さん、特に身近な人に伝えてほしいということをお願いしました。

そこで今回はもう少し具体的なお願いをさせていただきます。

皆さんをお願いしたいことは、“健やか協力隊”の名前の通り、青森県医師会健やか力推進センターの活動に協力していただくことです。

健やか力推進センターは年間を通じて多くの活動を行っています。その中心が人材（健康リーダー）育成研修です。この研修は一日コースで行われることが多く、大体下のような内容になっています。

- ① 健康教養（座学、1時間）：短命県や返上活動の意味や基本的な健康の知識を学びます。今のところ中路が担当することが多いです。
- ② 健康度測定（1時間）：血圧、体組成、立ち上がりテスト、骨密度などの測定を行い、その結果について説明します。
- ③ 食事（座学、1時間）：健康に良い昼食を食べながら栄養の専門家による講義があります。カロリーや食塩を控えた食事、食物繊維が多い食事などです。
- ④ 健康体操（1時間）：専門家により実地の講義です。
- ⑤ ワークショップ（2時間）：5-8人が1グループとなり、今後の健康づくり活動について話し合います。

協力隊の皆様にお手伝いいただきたいのは、②の健康度測定の部分です。皆さんが受講された研修会でもこの測定方法の練習はしました。忘れた、とお思いでしょうが一緒にやればすぐに思い出します。とにかくご参加ください。

実は6月26日の青森市のリンクステーションで開催された研修で15人の協力隊の方にご協力いただきました。測定指導をされている様子を拝見して正直胸が熱くなりました。「仲間ができた、前に進めるぞ」と思いました。ただ、反省があります。それは、私たちが、皆さんに勉強の場を十分に提供できなかったことです。今後は、参加された協力隊の皆さんには、研修に特別参加していただいたり、または、②の健康度測定前後に特別プログラムを組みこむことを考えています。

健やか力推進センターでは、この4月から健康度測定機器の無料貸し出しを始めました。今、たくさんの会社や市町村から申し込みが来ています。今後は、測定方法を教えたり、手伝ったりする作業が増えてきます。また、健やか力推進センターの活動も広がりを見せております。このようなことで皆様のお力を必要とする場面が確実に増えてきます。ご協力をお願いいたします。

健康づくりの単なる盛り上がりだけでは短命県は実現できません。人から人に伝えていくという大事な作業が必要です。そしてそのことは人と人とが結びつく社会、つまり町づくり、地方創生に結びつくものと信じます。お力をお貸しください！