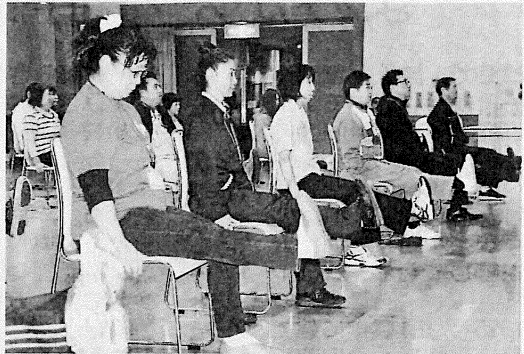


健康増進 職場でけん引 「健やか隊員」育成へ研修会



爪先を上げ、普段意識しない部位の筋肉を使う参加者たち

おいらせ

おいらせ町はこのほど、町内の職場で健康づくりを進めるリーダーを増やすため、研修会「健やか隊員育成プログラム」をみなぐる

館で開いた。町内の11企業・団体から22人が参加し、手軽にできる筋力トレーニングやストレッチ、食生活の改善法などを学んだ。県医師会健やか力推進センターが協力。同センター

長の中路重之・弘前大学大学院医学研究科教授、県栄養士会の管理栄養士らが「健康教養」「栄養」などのテーマに沿い、講義と実習形式で指導した。終盤のワークショップでは、参加者が自分の職場で実践できる健康増進策を考え発表。中路センター長からアドバイスをもらっていた。

参加者は約7時間の研修後、三村正太郎町長から修了証を受け取った。介護老人保健施設しもだに勤める看護師長福山美和子さん（45）は「歩数計を全スタッフに付けてもらうよう職場に働き掛けたい。1日にどれくらい歩いているか、まずは各自で把握すること

が健康増進への第一歩だと思つ」と話していた。

おいらせ町は2015年

6月、「健康長寿のまちづくり」を宣言している。

（寺沢龍哉）