

冬の健康づくりにGO

大人も子どもも楽しく健康づくりを。弘前大学などは9日正午から、弘前市のヒロロ3階で、健康づくりイベント「Dr. 中路の健康道場」を開く。ヘルスケアや食品分野の企業などがブースを出展し、最先端技術で自分の体を計測した上で健康知識を身に付けられる。参加無料。

イベントは国の大型研究プロジェクト「弘大COI」に参画するベネッセコーポレーションと、弘前市のソフトウェア会社ウエバランス、ヒロロが開催。4者は昨年11月からヒロロ各階にウォーキングコースを設定し、買い物ついでに冬場の運動不足を解消できるプ

昨年11月のイベントで、ヒロロ内のウォーキングコースを歩く参加者たち



弘大など あすヒロロでイベント

プログラムを提供している。

9日は体組成などの測定後、弘前大医学研究科の中路重之特任教授と料理研究家の浜内千波さんが、それぞれ講座を開催。ライオン、カゴメ、ハウス食品、ベネッセなどの担当者が、正しい歯みがき法や食生活などについてアドバイスする。子ども向けのコーナーもある。参加者には各企業から健康関連商品がプレゼントされる。

県教育委員会が本年度にまとめた「県民の健康・スポーツに関する意識調査」では、8割が「運動不足を感じている」と回答。一方、過去1年間にスポーツや運動しなかった人のうち、半数超が「仕事や家事・育児が忙しくて時間が無い」と答えた。

中路特任教授は「歩くことは骨粗しょう症などの病気の予防になるし、運動する子としない子では将来の骨密度に差が出てくる。イベントで健康について学び、体を動かすきっかけになれば」と話している。

(太田佳希)