

塩分控え適度な運動を

斜陽館で「Dr. 中路の健康ひろば」

短命県返上の糸口探る

五所川原市金木町の太宰治記念館「斜陽館」で11日、「Dr. 中路の健康ひろば」(弘前大学COI研究推進機構など主催)が開かれた。同大学の中路重之特任教授らが健康をテーマに講演し、来場した35人とともに短命県返上の糸口を探った。



健康をテーマに語り合う(左から)山内さん、中路特任教授、伊藤館長

講演は中路教授、青森市出身で紀行作家の山内史子さん、斜陽館の伊藤一弘館長が参加した。中路教授は健康のためには塩分を控え

ることや適度な運動が必要だと訴えた。山内さんは「雪かきなどで運動になるので？」と問いかけると、中路教授は「雪かきは同じ筋肉を使う」として体操のよ

うな全身を使う運動を勧めていた。

このほか教育番組に出演しているミュージシャン・おおたか静流さんが会場を巻き込んでライブを行い、来場者は大きな声を出して

いた。

「Dr. 中路の健康ひろば」は12日に弘前市の専求院、13日に同市のヒロロでも開かれる。ともに午後1時から。入場無料。

(小路口裕充)