

弘前大学の中路重之・弘大COI拠点長が監修した「健康の教科書」がベネッセコーポレーションから出版された。同大が2005年から実施している岩木健康増進プロジェクト(岩木健診)で得られた研究成果などを紹介し、健康寿命を延ばすためのポイントを解説している。

基礎知識編と実践編で構成する同書は、身長、腹囲、血圧などの数値、運動や食事などの生活習慣を書き込んで、健康状態をチェックできるように工夫してい



中路・弘大COI拠点長が監修した「健康の教科書」

健康寿命向上へ「教科書」

中路・弘大COI拠点長監修 岩木健診成果も

る。基礎知識編では、生活習慣病のもとになる「メタボ」、体の機能の衰えである「ロコモ」などを、図解を使って分かりやすく解説。実践編では、1日の食事に必要な食物繊維やタンパク質の量について、具体的な食品を例示して紹介。ウォーキングやスクワットなどの運動のコツも伝授している。

特に、口の中と体全体の健康が関係していることを強調。歯の数が少ない高齢者は、認知症の発症リスクや転倒リスクが高まること、歯周病は糖尿病とも関係があることなどを説明している。

岩木プロジェクトの成果として「睡眠の質が悪い人は、メタボのリスクが高くなる」と報告している。

中路拠点長は「人生100年時代を健康に生きるためには、健康教養を身に付けることが大切」と話している。同書はB5判、88頁、1600円(税別)。

(菊谷賢)