

# 仙台大学 健康教室ニュースレター

NO.1

平成24年 1月5日発行

発行：仙台大学

地域健康づくり支援センター

発行責任者：橋本実

新年のご挨拶を申し上げます。

本年は笑顔あふれる素晴らしい年になることを心よりお祈り申し上げます。

我々仙台大学教職員・学生共々少しでも皆様のお力添えになるよう活動を行っていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。



## 生活不活発病には気をつけよう！！



レクリエーションの様子

平成23年9月1日清水

東日本大震災で被災した南三陸町で、長時間体を動かさないことで日常生活が困難になる「生活不活発病」の疑いのある高齢者（65歳以上）が調査対象の2割を超えることが分かった。

介護を受けていない高齢者2702人の健康状況を分析した結果、「震災後歩くのが難しくなり、今も回復していない」と答えた人は572人で、全体の21.2%に達した。

調査した国立長寿医療研究センター医師は「元気だった人にも頻発しており、深刻な状態だ。いったん歩きにくくなるとさらに動かなくなり、症状が悪化する悪循環に陥る」と指摘。予防や症状改善に向けた早期対策を訴える。

※河北新報（1月4日付）より抜粋

## 仙台大学の健康茶話会

仙台大学では、毎週木曜日に女川町の仮設住宅集会所・談話室で閉じこもりや生活不活発病を予防する為の健康教室と茶話会を行っています。日によって活動場所は異なりますが、どの会場でも参加してくださる方皆さんの素敵な笑顔に私たちもたくさんのエネルギーをもらっています。

生活不活発病を予防する為や気分転換でも構いません。お時間がある方は是非ご参加ください。



茶話会の様子

平成23年10月13日新田

### これまで行った会場

石巻バイパス西東仮設集会所、蟹田仮設談話室、内田仮設談話室、桐ヶ崎仮設談話室、旧女川第三小学校仮設集会所、旧第三保育所跡地談話室、小乗仮設談話室、指ヶ浜仮設談話室、清水仮設集会所、新田仮設談話室、多目的仮設集会所、針浜仮設集会所、野球場仮設集会所

今年も皆様のところへ健康をお届けに参ります。よろしくお願い致します。