



骨を強化する運動を実践し、習慣化について考えた



骨を強化するための運動を体験 骨の健康がフレイル予防に重要



広島大学大学院
人間社会科学研究科
黒坂 志穂 准教授

が骨に
する課
を抱え
いる現
につい
も触れ
骨を強

第64回環境保健夏季大学の基調講演では、広島大学大学院人間社会科学研究科黒坂志穂准教授を講師に迎え、「骨から見るフレイル予防と運動」をテーマに骨の重要性や効果的な運動について、実践を交えながら解説いただきました。

講演では、骨は身体を支えるだけでなく、血液をつくるなどさまざまな役割を担っており、骨の健康が認知機能や代謝機能のフレイル予防においても重要であることが紹介されました。また、日本人の多く

するためには筋力トレーニングとは異なる考え方が必要であり、安全な範囲で刺激を与えることが効果的であると解説されました。講演後半では、参加者全員で骨を強化するための運動を体験しました。自分の身体に触れながら骨の形を確認し、お椀型にした手で鎖骨を軽くたたき運動などを実践しました。最後は音楽に合わせて体を動かし、骨の健康づくりを体験する機会となりました。

質疑応答では、骨の役割や運動習慣に関する質問が寄せられまし

た。その中で、「骨の体操はいつ行うとよいか」との質問に対し、「朝に実施することがおすすめ」との回答がありました。参加者からは、「体が軽くなった」「初めて聞く内容で楽しかった」「これくらいの運動でも骨に良いと知り驚いた」といった感想が寄せられ、骨の健康とフレイル予防について理解を深める有意義な講演でした。

今回学んだ骨への適度な刺激を意識しながら、健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。
(文責 地域活動支援センター)

学生と公衛協の連携を探る

ボランティア経験談で交流

研修2日目の後半は、組織づくりを主テーマに、大学と大学生に協力いただいて、情報交流を行いました。住民活動は、高齢化、雇用延長による担い手不足、コミュニティ活動の希薄化が課題視されている一方、教育現場では、学生の社会経験の場として注目されています。学生は、社会経験をしたいと考えていても、課題やアルバ

イト、クラブ活動などで、あまり時間がないと言われています。そこで、3者が交流し、どのようにうまく連携することができかを考えました。

話題の絞り込みのためのパネルトークでは、広島工業大学教学支援部の松永さん、広島修道大学ひろしま未来協創センターの金子さんにパネリストとして情報提供いただき、大学

のボランティア窓口の状況や、普段の相談の有無、学生に情報提供する際に必要な要件などを伺いました。現状では、ボランティア窓口を設けている大学は多くなく、教授のつながりで参加するケースが多いようです。また、6W2Hや保険内容が明確でない、学生に案内することが難しいことも確認することができました。

その後の分科会では、2つのグループに分かれて連携のあり方を探りました。「大学に聞くグループ」では、学生の移動手段のこと、学生が興味を持つ伝え方、学校としては認められない内容など、時間の限り意見交換をしました。「学生に聞くグループ」では、広島工業大学と広島修道大学のボランティア



「大学に聞くグループ」では、学生を送り出す立場から参加者の疑問について意見交換(上)、「学生に聞くグループ」では、地域活動に参加する学生の立場から参加者の疑問について意見交換(下)

お金をだまし取る二セ連絡に注意 慌てず 押さず まず相談

第2回は、悪質なメールやSMS(ショートメッセージ)の対処方法について、お伝えします。

スマホを使っていると、宅配業者や通信会社、ネット通販などを名乗るメールやSMSが届くことがあります。その多くは便利なお知らせですが、中には個人情報やお金をだまし取ろうとする二セの連絡もあります。見た目は本物によく似ているため、誰でも騙されてしまう可能性があります。よくある例として、「荷物をお届けしましたが不在でした」「未払い料金があります」「アカウントが停止されます」といったメッセージがあります。また「携帯番号が変わったよ」などと家族を装って連絡してくるケースもあります。これらに共通しているのは、不安をあおったり、急いで対応させたりして、リンクを押



させようとするのです。

このような連絡があった際には、一度立ち止まって考えてみましょう。「今すぐ」「本日中」などと書かれていても、慌てる必要はありません。メッセージ内のリンクは開かず、公式アプリや公式サイトから確認すると安全です。また、一人で判断せず、家族や詳しい人に相談することもあります。もしリンクを開いてしまったら、情報を入力してしまった場合でも、一人で悩む必要はありません。家族や勤務先などの相談窓口のほか、消費生活センター(188)や警察相談専用電話(#9110)など、相談できる場所があります。

二セの連絡は特別な人だけを狙うものではなく、あなたにも届く可能性があります。しかし、「あてない」「すぐ押さない」「まず相談」を心がけるだけで、ほとんどの被害は防ぐことができます。知らない相手からの連絡には、まず一呼吸おいて確認する習慣をつけましょう。

(情報管理課 佐渡 啓介)

