



「アトレヴィ三鷹での栄養・運動・健康相談プログラム」

石井博之, 大久朋子, 太田ひろみ, 朝野聡, 楠田美奈, 相原圭太 (杏林大学 保健学部)

はじめに

三鷹駅構内において「アトレヴィ三鷹」共催による「健康運動相談プログラム」を昨年度から実施し、今回2度目の開催に至った。前回は体脂肪に視点をあてたが、今回は栄養に視点をあてて「正月の不摂生対策」というテーマで実施した。

活動目的

三鷹駅利用者を対象に、栄養と運動、健康に関する理解を深めること。
本学保健学部の専門性を活かし、地域に貢献すること。

活動概要

2020年1月6日から「アトレヴィ三鷹」の店内に「正月の不摂生解消フローチャート」のポスターを展示した(図1)。また1月24日(金)に2階のイベントスペースで「食事・運動・健康相談コーナー」を設置して体組成計や血管年齢測定機による各種測定と、必要に応じて我々に相談できる環境を設定した(図2~4)。

健康のサポートアドバイザー! 正月の不摂生解消!

アトレヴィ三鷹 × 杏林大学 コラボ企画

アトレヴィ三鷹でできる 正月の不摂生解消!

タイプ別にチェック!! あなたにおすすめの食事は?

正月不摂生フローチャート

年末・年始は食べ飲み放題で大変

体重が増えた? YES/NO

お酒をよく飲む? YES/NO

食べたいものはおなかがいっぱいでも食べる? YES/NO

体が重たい? YES/NO

座ったり、横になっていることが多い? YES/NO

むくみやすい? YES/NO

飲みすぎタイプ (お酒をよく飲むと、お肉や揚げ物ばかり食べてしまいます。)

食べすぎタイプ (お肉や揚げ物ばかり食べてしまいます。)

ガラガラタイプ (お肉や揚げ物ばかり食べてしまいます。)

冷え冷えタイプ (お肉や揚げ物ばかり食べてしまいます。)

Good! (お肉や揚げ物ばかり食べてしまいます。)

アトレヴィ三鷹からのオススメ商品

自分の体や健康についてもっと知りたい方は、お気軽にお立ち寄りください!!

「食事・運動・健康相談コーナー」が登場!!

2020年 1/24(金) 体組成計や血管年齢測定機などを使って 体脂肪率や体内状態をチェックします 16:00~18:00

JR三鷹駅改札内4F「MUJI.com」前

Tel. 0422-47-8052 (杏林大学地域交流棟)

図1 店内に展示したポスター

結果

相談コーナーは昨年と比べ増加、40名の参加があり大変盛況であった。

・よかった点

体組成や血管年齢などの測定への興味が参加のきっかけとなり、測定結果に関し我々がコメントすることで参加者との交流ができた。その中で保健学部の専門性を活かして貢献することができた。

また今回は中高齢者だけでなく高校生にまで参加者がおり、広い年齢層に我々の専門性を伝えることができた。

・反省点と今後の課題

我々が今まで行ってきたスポーツセンターや保健センターなどでの相談会は参加者の目的がある程度明確であるが、駅構内での相談会では参加へのきっかけ作りが大切であると実感した。今回は測定機材導入がその役割を果たしたが、更に有効な手段を検討したい。

最後に

アトレヴィ三鷹の職員や商用施設職員のご協力に心から感謝いたします。



図2 会場の様子



図3 血管年齢測定



図4 体組成測定