

自立し健康 大切さ学ぶ

札幌で講座

介護を必要とせず、自立して健康でいられる期間「健康寿命」の大切さを学ぶ無料健康



講座が9日、札幌市中央区のさっぽろテレビ塔内の会議室で開かれた。

シニア層向けの無料情報誌「Madura」を発行する向上計画総合研究所(札幌市北区)が主催した初の試み。

脳年齢や骨の固さを測る機械を利用する参加者たち

ネスレ日本(神戸市)で社内の栄養指導を担当する熊谷晶子さん(51)が講師となり、健康寿命を短くする要因を脳卒中や認知症と指摘。「野菜を1日350g以上摂取」など食生活の改善例を挙げた。

8人の参加者は、脳年齢や骨の固さが分かる機器を使って測定。骨の状態が予想していたよりも良くなかった豊平区のパート従業員古市ゆかりさん(52)は「運動もしているのに悔しい。食の改善に努めたい」。

講座は12日午後2時から同じ会場で開く。問い合わせは☎011・738・7255へ。